UTHIBITISHO

"Rafiki anayehitajika kwenye safari isiyotakiwa lakini ya lazima baada ya huzuni."

MARY DEMUTH

"Fran amekabili somo gumu kwa neema na hekima. Iwapo huzuni zetu zitabaki bila kukabiliwa, sisi tuliobakizwa nyuma tutasinyaa na kufa pamoja na wapendwa wetu."

RITA A. SCHULTE, LPC

"Fran anavifanya kuwa vya kawaida vipengele kadhaa vya mlolongo wa huzuni na kutoa vidokezo vya busara kwa wale wanaopambana kurekebisha maisha pasipo wapendwa wao. Bila kuona haya, Fran anawaelekeza wasomaji wake walielekee lile tumaini la mwisho, nguvu na faraja ambalo yeye mwenyewe alilipata."

BETH GREGORY

"Ubarikiwe Fran, kitabu hiki kitasababisha uponyaji kwa wengi."

COLLETA KOPOKA

UJANE

KIFO KINAPOKUNYONYA UHAI WAKO

FRAN GEIGER JOSLIN

AUTHENTICITY
BOOK HOUSE

Ujane: Kifo Kinapokunyonya Uhai Wako
Hakimiliki: 2018 na Fran Geiger Joslin
Kimetafasiriwa kwa Kiswahili na Colleta Kopoka

ISBN (4 x 6): 13: 978-1-943004-33-1
ISBN (eBook): 13: 978-1-943004-34-8

Haki zote zimehifadhiwa. Hakuna ruhusa ya kutumia sehemu yoyote ya kitabu hiki wala kuzalishwa kwa namna yoyote, sanaa za maandishi, elektroniki, makanika, kuchapisha nakala, kurekodi, kufyonza au kwa mfumo wa kurudisha taarifa zilizohifadhiwa bila ruhusa ya maandishi ya mchapishaji isipokuwa kwa manukuu machache yaliyopambwa katika majarida ya ukosoaji na marudio.

Majina mengine na maelezo yamebadilishwa kulinda haki ya faragha ya wahusika.

Nukuu zote za maandiko, isipokuwa vinginevyo kwa kuelekeza, zimenukuliwa kutoka kwenye Biblia ya Swahili Union Version, hakimiliki © 1952, 1997: Chama cha Biblia cha Tanzania na Chama cha Biblia cha Kenya. Haki zote zimehifadhiwa.

Kutokana na aina ya nguvu ya intaneti anwani yoyote ama mawasiliano yaliyomo kwenye kitabu hiki inawezekana yameshabadilika tangu uchapishaji na inaweza ikawa hayatumiki tena.

AUTHENTICITY BOOK HOUSE

Jalada limebuniwa na Schechner & Associates
Mpangilio wa kitabu umefanywa na Schechner & Associates

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Kimetolewa na Authenticity Book House
Kimechapwa nchini Marekani

HUDUMA YA AUTHENTICITY BOOK HOUSE

Authenticity Book House (ABH) hutoa **vijitabu vidogo kwa ajili ya mafunzo ya wachungaji.** Tunasambaza vitabu vyenye fundisho linalokubalika kitheolojia kwa wachungajia ambao wana mafunzo kidogo au hawana kabisa mafunzo ya kina ya Biblia. ABH hurahisisha Yaliyomo ili kufikia kiwango stahiki cha usomaji bila kupunguza uzito wa kweli muhimu zinazohitajika kwaajili ya mambo ya kiroho na uongozi.

Umbo dogo la vitabu vyetu hurahisisha usafirishaji na utoaji kwa bei nafuu. Kwakuwa vitabu hivi husafiri zaidi ya kile kituo cha kwanza kilicholengwa, tunaambatanisha ujumbe injili unaoeleweka, tukizisambaza habari njema kwa kadiri ya umbali ambao kitabu kitaenda.

Mfumo wetu wa utoaji wa vitabu ni wa ushiriki-

ano wa kundi ambalo ni pamoja na wanatheolojia na waliothibitishwa wahariri, waandishi wabobevu na wafasiri, na washauri waelekezi juu ya tamaduni. ABH iv Kuhusu ABH inakusudia kutoa mtaala kamili kwaajili ya kuwajengea wachungaji uwezo. Tunatoa machapisho mengine pia ili kuwezesha huduma yao kuwafikia maaminio wapya na washirika walio katika hali ya kurudi nyuma.

TUNUKIO

Kwa Brian wangu: Maradhi yako yalikuwa barabara ndefu na ngumu, lakini upendo na wema wako, kutokulalamika na ucheshi wako kwa wakati maalum uliirahisisha njia. Kila mara ulinikumbusha kuwa, tutashinda mpenzi, kwa sababu "BWANA ni mwema, ni ngome siku ya taabu, naye huwajua hao wamkimbiliao" (Nahumu 1:7).

Katika safari ya miaka tisa, mara nyingi nilijiuliza ni nani angeniunga mkono, angenipa changamoto na kunitia nguvu wewe utakapoondoka, kwa mara nyingine, ulipatia. Mungu ni mwema, ni ngome siku ya taabu. Anawajali wale wanaoweka imani yao kwake.

Na, kwa neema ya Mungu, ninashinda mpenzi.

YALIYOMO

Utangulizi 1
Ushuhuda Wangu 3

SEHEMU YA I. KIFO KINAPOSHAMBULIA

'U' Kubwa 7
Nje ya Mwili 11
Huzuni 13
Tofauti za Huzuni 17
Mwaka wa Kwanza 19

SEHEMU YA II. KIFO KINAPOKUNYONYA UHAI WAKO

1. Uhalisia 25
Kawaida Kuwa Si-Kawaida 27
Upotevu 31
Maombi. 37

2 Athari 39
Umakini 41

Usingizi.......... 43
Usahaulifu.......... 45
Uaminifu 49

3 **Hisia**.......... 53
Hasira 55
Msongo wa Mawazo.......... 59
Upweke.......... 61
Machozi ya Ghafla 65
Bwana, Nisaidie! 69
Maswali Yanayosumbua. 73
Hofu 77
Majuto. 81
Si Salama.......... 85
Msaada wa Kihisia.......... 87

4 **Muingiliano wa Kibinadamu**.......... 91
Mahusiano. 93
Wakwe. 97
Watoto na Kifo 101

5 **Uchaguzi**.......... 105

Usiwe Mjinga...107
Tendo la Ndoa. 111
Farijiwa na Kumbukumbu ya Zile Siku Nzuri.. 115
Jitunze...117
Vipande vya Neema 119
Tumaini 121

SEHEMU YA III. KIFO KINAPOKOSA USHINDI

Kusonga Mbele.. 129
Kuoa/Kuolewa Tena?.....................................131
Tutashinda Mpenzi! 135

Mwisho...137
Vitabu vya Rejea 139
Kuhusu Mwandishi..141

UTANGULIZI

Unajisikia mpweke?

Unahisi hakuna anayetaka kukusikiliza wala anayejali kama umepoteza uelewa katika maumivu makuu ya majonzi?

Ni matumaini yangu kuwa kwa kukisoma kitabu hiki utapata ahueni badala ya maumivu. Natumaini utapata amani na ushirika badala ya kutengwa na upweke. Jipe mwenyewe ile raha ya kulia katika kipindi hiki unachopita, kama ikibidi.

Ni kawaida, kawaida, kawaida. Hata usipopata kitu kingine kwenye hiki kitabu nataka uelewe kwamba hisia zako zinakidhi kiwango cha kuitwa ni za kawaida kabisa.

Niliandika *Ujane: Kifo Kinapokunyonya Uhai Wako,* ili kuwatia moyo wajane wengine, na kuzikabili hali zilizoniumiza kama mjane, lakini majibu niliyopata ni machache sana.

Ni muhimu kufahamu ya kwamba kila sura kwenye kitabu hiki inajitegemea. Wajane huwa na changamoto ya kujielekeza kwenye jambo moja.

Nimeandika kila sura kwa namna ambayo itawezesha usomaji rahisi, vilevile kuwezesha kupata kwa urahisi mada mahususi zinazohitajika. Pia, neno "mjane" ambalo limetumika kwenye kitabu chote linamaanisha jinsia zote mbili mjane (wa kike) na mgane (wa kiume).

Lengo langu Kuu: Kuonyesha uhalali wa hisia zako na kukupatia tumaini.

Jambo mahususi kwaajili ya wachungaji, washauri, familia, na marafiki wa aliyefiwa (Wafariji): Ujane husimama kama mojawapo kati ya namna ngumu za huzuni. Iwapo utajikuta ukiumizwa kihisia na baadhi ya maneno magumu kwenye kitabu hiki, tafadhali kumbuka wajane na wagane huwa na hali ya kina ya kihisia. Zaidi ya yote, huhitaji kibali kuweka wazi – na kupata uhalali wa – hisia hizi za kina. Ninaamini utapata uelewa mpana kwa kusikia maumivu yao kupitia maneno yangu.

USHUHUDA WANGU

Nikiwa na umri wa miaka 27, nilifunga ndoa na mpenzi wangu wa kwanza – Brian Geiger. Siku ya ajabu kabisa maishani mwangu! Nisingewazia jambo jema kuliko hilo wala la furaha zaidi.

"Maisha yangu yote nitakuwa na huyu mwanamume," nilijisemea.

Miaka kumi na watoto watatu baadae kila kitu kikabadilika. "Ni mabonge ya kuvutia," yule muuguzi alitania kwa upumbavu. Dunia yangu ikapiga breki kali. Ghafla upasuaji wa ubongo na matibabu ya saratani vilipenya katika maisha yetu ya kila siku.

Tuliyaishi maisha dakika kwa dakika, mwezi kwa mwezi, mwaka kwa mwaka, daima tukiombea muujiza. Namna ya kuendelea kuishi kwa sisi tuliosalia ikatawala maisha yetu ya kila siku, na nikajiuliza ni namna gani watoto wangu wangestahimili aina hii mpya ya maisha yenye vurugu. Kwa neema ya Mungu tulistahimili, japo kuna wakati nilidhani nisingeweza.

Nilimpoteza Brian kipande kwa kipande katika kipindi cha karibia miaka tisa, na nikaombolezea kila kipande. Ila yeye hakupoteza ucheshi wake, kitu ambacho kilinipa nguvu ya kusonga mbele. Nilijiuliza natawezaje mara atakapoenda mbinguni na asiweze tena kusababisha kicheko nyumbani mwetu.

Wakati wa kutimiza miaka 19 ya ndoa yetu, saratani ya Brian ikaacha kuitikia matibabu. Tulichoka na tukawa tukipoteza matumaini. Kufikia muda huu nilimuomba, "Bwana anipe miaka 20 na Brian. Mwaka mwingine mmoja tu."

Ndoa yetu ilikomea miaka kumi na tisa. Brian alikutana na Bwana mwezi wa Julai, ndipo yakaanza maisha yangu yaliyobaki – bila yeye.

Kuelezea kupotelewa na nusu yako? Haiwezekani! Wengi huelezea kama kukatwa kiungo chako. Nusu yako, yaani yule anayekujua kuliko mtu mwingine yeyote duniani.

Bado nayasikia maumivu ya kupoteza. Mara kwa mara huwa ninalia rafiki mwingine anaponiambia kawa mjane. Moyo wangu unawaombolezea wajane kwa sababu kifo cha mwenza kinaunyonya uhai wetu.

SEHEMU YA KWANZA

KIFO KINAPOSHAMBULIA

"U" KUBWA

Katika dakika moja ya mfadhaiko cheo cha ujane pasipo hiari yetu kinatuvaa pale kifo kinapotupokomya mpenzi wetu. Kinatutupa kwenye shimo la giza, huzuni, upweke na kuchanganyikiwa. Na, kirahisi hivyo, tunanyang'anywa haki ya kuwa na faragha, tunabaki watupu. Dunia hututazama**.**

Kila niliyemfahamu, na wao walionifahamu, ulielekea walikijua cheo changu kipya cha ujane. Nilipoingia na wanangu kanisani ama shuleni au hata sokoni, kila mtu alitutazama. Nilihisi kama vile natembea na "U" kubwa iliyopamba kifua changu.

Nilikwepa matukio ya hadhara kwa kadiri ilivyowezekana. Nilihitaji muda mwingi wa kulia pekee yangu. Nilienda kanisani mara kwa mara kwa ajili ya wanangu, na japo niliyafurahia mahusiano huko, nilipata fursa ya kufundisha wengine namna ya kuhudumia wanaoumia. Niliyaelezea maumivu yangu kwa uwazi.

Nilihisi kutazamwa niwapo hadharani, na nilihisi kupoteza faragha yangu nyumbani pia. Kuto-

kana na wema na huruma kujitolea watu walitaka kusaidia. Nadhani kama pasingetokea wa kujitolea kunisaidia ningejisikia vibaya pia. Pamoja na haya lakini, nisingeweza kuwamudu walionitakia heri na kujitoa kunisaidia.

Nilitaka kuomboleza nikiwa peke yangu. Sikutaka watu kujitokeza pasipo taarifa kushuhudia huzuni yangu isiyo na mpangilio. Nilihitaji pia kutafakari namna ya kutimiza wajibu wangu mpya wa mzazi mmoja na kichwa cha nyumba.

Japo nilitaka kuwa pekee yangu, niliamini katika kuwa mkweli. Kujibu kwa ukweli wengine wanapokuuliza unaendeleaje hata kama utalia. Tafuta namna ya kujibu kwa kifupi. Kwa mfano, "Naendelea vizuri, kulingana na hali." Inasikitisha, walio wengi hawahitaji kusikia yote, kama wakihitaji zaidi, watauliza maswali.

Waelekeze rafiki zako wa karibu namna ya kukuombea. Wakisema jambo la kuumiza, wafafanulie kwa upole jinsi gani kutokuwa waangalifu kunavyokuumiza. Shirikisha majonzi yako kwa uwazi kwa sababu mbili: Watu wanahitaji kujua namna ya kuwaelewa na kuwatia moyo wale wanaoumia. Wanahitaji pia kujiandaa kama ikatokea siku na wao wakapita unapopita. Ni baraka kiasi gani kushiriki-

sha wengine namna Mungu anavyokutana nasi katika mashaka yetu.

> Lakini tuna hazina hii katika vyombo vya udongo, ili adhama kuu ya uwezo iwe ya Mungu, wala si kutoka kwetu. Pande zote twadhikika, bali hatusongwi; twaona shaka, bali hatukati tama; twaudhiwa, bali hatuachwi; twatupwa chini bali hatuangamizwi.
>
> *2 Wakorintho 4:7-9*

Wafariji: Hususani siku za mwanzoni, wajane hujihisi ya kwamba huwa wanatazamwa na huwa hawajajiandaa kutazamwa mbele ya umati wa watu ambako ni kama vile kila mtu huonekana ni mwenye furaha. Wape kibali cha kukutana na vitu vipya kulingana na utayari wao.

NJE YA MWILI

Sikuwahi kuupa mwili umuhimu mkubwa mpaka pale nilipokuwa mjane, ghafla sikujua namna ya kuendelea bila mwili wa Brian. Sikuweza tena kumsogelea usiku kupata joto, kukumbatiwa ninapolia, kupata maoni yake, ama tu kupata tabasamu toka kwake. Mwili wa Brian ulibeba macho yake mazuri ambayo kila aliponiangalia nilihisi kuyeyuka, Aliangaza chumba kwa kicheko chake, na sasa, kile ambacho kilimfanya awe mwili kilitoweka maishani mwangu.

Katika 2 Wakoritho 5:8, Paulo anawaambia wasomaji wake, kwake ni afadhali kutokuwemo kwenye mwili na kukaa pamoja na BWANA. Ni Baraka nzuri kiasi gani kwa waamini wanaofariki! Kama Paulo anavyosema, kutokuwemo kwenye mwili huu wa kidunia inamaanisha mara tu unakuwa na BWANA katika utukufu wake. Lakini hiyo inamwacha wapi mjane? Tunararuliwa kutoka kwenye uwepo wa mwili huo na kulazimishwa kuutupa maana hauna uhai tena.

Haingekuwa jambo la kiasili kutokuomboleza kupotelewa na mwili. Ulibeba yote tuliyoyapenda kwa mwenza wetu - pamoja na zile sifa zingine ambazo hatukuzipenda sana. Kuukosa mwili wake ni ngumu kuliko tuwezavyo kubeba. Tangiapo, tulikuwa, "mwili mmoja" (Mwanzo 2:24).

Kifo cha mwenza, kinafananishwa na kukatwa nusu yetu. Hakuna kinachoweza kujaza tundu kubwa lingelojazwa na mwili wa mpendwa wetu – watu wanaopoteza kiungo kwa kukatwa hatimaye hujifunza kufanya kazi bila ya hicho kiungo, lakini maisha yao yamebadilika milele. Vivyohivyo kumpoteza mwenza.

Miaka miwili baada ya kifo cha Brian, nilisoma kitabu kilichonitia moyo kuwa na tumaini kuwa, japo haitakuwa vilevile, maisha yangeweza kuwa mazuri tena siku moja.[1] Hatimaye tunajifunza kutengeneza maisha nje ya huzuni yetu. Tunajifunza kufurahia maisha tena, lakini inatuchukua muda muda na juhudi kubwa.

Wafariji: Epukana na jaribu la kumkumbusha mjane ya kwamba mwenzi wake wake yupo "mahala pazuri zaidi." Wakati anafahamu fika, hii haiondoi maumivu

ya mjane. Mpatie kibali cha kuyasikia maumivu yake na muda wa kujipanga kwenye maisha mapya ya kuondokea na mwenzi wake.

HUZUNI

Kupotelewa na mpendwa wako husababisha huzuni, inayohusisha hisia nyingi, pamoja na miitikio ya kimwili kama maumivu, kichefuchefu na hata kuchanganyikiwa. Mwanzoni, tunajikuta katika hali ya kutokuamini, na tunapitia aina fulani ya kulia, kupiga kelele ama kuanguka. Kila mtu hupitia na kila mtu huonyesha huzuni kwa namna tofauti. Hata hivyo, huzuni zote zinatosha katika ile aina ya kawaida. Hivyo, jipe moyo. Haijalishi unajikuta katika hali ipi, jua hili. *Wewe ni wakawaida.*

Mfano wa Huzuni

Mwanzoni huwa tunapatwa na mshituko au hali ya kutokuamini ambavyo vinahusisha karibu hisia zote, na huweza kutuathiri kimwili. Mapito ya huzuni si jambo dogo, maana hutunyonya na kuathiri hisia zetu, nguvu na afya. Hii inaweza kusaidia kuelezea sababu za huzuni kuchukua muda na nguvu – muda mwingi na nguvu nyingi.

Huzuni ni sawa na maumivu. Watu wengi watafanya chochote kuepuka maumivu kwa ujumla. Ushawishi wa kuukimbia ule mlolongo asili wa huzuni. Wengi hujiingiza katika kufanya kazi ama kuingia kwenye uhusiano mpya kuepuka maumivu. Lakini kujaribu kuepuka huzuni husababisha tu matatizo mengine mbeleni.

Viambata Muhimu vya Huzuni

Kuzungumza ni sifa inalohitajika kwenye safari ya huzuni. Ongelea juu ya mpenzi wako, hisia zako, hofu na majuto, pamoja na maumivu mengine unayobebaa. Kuongea husaidia mchakato wa uponyaji, japo haiji kirahisi kwa kila mtu. Pata watu salama watakaokusikiliza bila kukuhukumu na watashiriki maumivu yako. Hata hivyo jitahidi isimwelemee mtu mmoja ama wawili, wengine wanaweza kuchoshwa na huzuni zako.

Kulia ni rahisi kwa wengine, lakini si kwa wote. Kumwaga machozi huonyesha masikitiko na husaidia kupunguza hisia za kupoteza. Wakati mwingi inaweza kugharimu machozi mengi, lakini huzuni yenye afya huruhusu kulia. Wengine husema hawawezi tena kumwaga machozi, na hilo laweza kukutokea. Rafiki yangu Francine haji-

ruhusu kulia. Anadhani anahitaji kujikaza na kusonga mbele. Hatimaye, maumivu yake yatamzidi na hataweza kuyafich atena. Kama ni ngumu kwako kumwaga machozi, jaribu kuipangilia huzuni yako. Kumbuka nyakati maalum na mwenza wako. Pengine hiyo itasaidia kuleta machozi.

Wengi wetu hulia kila siku kwa muda kasha taratibu vipindi vya machozi vinapungua, ama "tumekaukiwa ama tunaanza kuzoea."

Uchovu huweza kutumika kufanana na huzuni. Huzuni ilinisababishia uchovu. Kila kitu niliona kinanichosha. Sijui niliwezaje lakini kila asubuhi niliamka tena na tena. Kwa sababu hiyo tu, nikaanza kuona kwamba rehema za Mungu ni mpya kila asubuhi.

Wajane wengi hupitia kitu kinachoitwa **MKMTB** (maradhi yaletayo kiwewe na mfadhaiko baada ya tukio baya) katika nchi ya Marekani. Tunapopitia matukio yenye kutia kiwewe miili na fahamu zetu huitikia kwa msongo wa hatari. Ukijikuta unachanganywa na wajibu wako, yawezekana una MKMTB Niliona dalili za uponyaji mara nilipoanza kazi na nikajilazimisha kuweka malengo na kujizatiti, na mambo mengine ambayo hapo awali niliyakwepa.

> Ni huruma za BWANA kwamba hatuangamii, Kwa kuwa rehema zake hazikomi. Ni mpya kila siku asubuhi; Uaminifu wako ni mkuu.
>
> *Maomboleza 3:22-23*

Wafariji: Huzuni huchoma, huleta msongo, na huwaacha wajane katika hali ya upweke. Uwepo wako kama msikilizaji utawatia moyo sana. Hakikisha upo lakini pasipo kuwalazimisha, na jitahidi kwa uwezo wote kuwaelewa pasipo kutoa mapendekezo.

TOFAUTI ZA HUZUNI

Watu huomboleza kwa namna tofauti. Inaweza kuonekana kama sentensi nyepesi, Kuutambua upana wa uhitaji na hisia ni changamoto ngumu. Hata hivyo, tumempoteza mpenzi wetu. Namna tuombolezavyo, kiasi gani tunaomboleza, kwa muda gani, hutegemea mambo mengi: uhusiano tuliokuwa nao na mpenzi wetu, utu wetu binafsi, aina ya kifo chake na mengineyo mengi. Wenzako ambao mnamuombolezea pamoja mtu yuleyule pengine wakaonyesha maumivu yao katika njia ya tofauti kabisa.

Mtoto mdogo ataomboleza tofauti na mtoto mkubwa ama kijana sababu ya tofauti ya umri, pamoja na mahusiano yake na marehemu. Sote tunaonyesha huzuni katika njia tofauti.

Huzuni zote ni za kawaida**.** Mwingine huwza kulia mfululizo wakati mwingine hatalia kabisa. Wengine hulala sana wengine wanakosa usingizi kabisa. Wajane wngine wanahitaji kuzungumza lakini wengine hawataka kuligusia hilo jambo. Wanajikaza kwa kujifanya kila kitu kiko sawa.

Mama yangu anasema tulipokuwa wadogo na akahisi kulemewa, alikuwa akijiambia atafanikiwa katika muda wa dakika tano na zilipofika anajiambia ataweza katika dakika kumi zijazo. Wakati mwingine hilo peke yake ndilo tunaloweza kufanya.

Wakati mwingine, nilitamani muda wa kulala ufike ili nijiachie na, japo nilipata tabu kulala, hapakuwa na jambo muhimu lililohitaji muda wangu. Kimya cha usiku si tu kilinipatia pumziko katika wajibu wangu wa kutwa, lakini pia uhalisia mkamilifu wa upweke katika muda huo. Nilimlilia Mungu muweza anipe nguvu za kumaliza walau siku moja tu.

Wafariji: Mtie moyo kwa upendo hata kama huzuni inayowasilishwa inaonekana kutoeleweka. Wajane mara nyingi hutoa maneno makali kwasababu ya hisia za kina walizonazo.

MWAKA WA KWANZA

Mwaka wa kwanza ni kama hujielewi. Hisia zinapaa kila mahali. Siku zingine unajisikia uko kawaida kabisa na siku ingine hata huwezi kutoka kitandani. Mwanzoni, utahisi mwenzi wako ameenda safari ya mbali. Tunawakosa lakini htuchukua muda kwa ukweli kuzama.

Hisia Zinazokinzana

Miezi miwili baada ya kifo cha mkewe, Daudi alin-iambia zipo siku halii kabisa, na hiyo humwacha akijihisi mwenye hatia. Siku zingine hawezi kujizuia kulia, napo anajihisi kuwa mwenye hatia. Huweza kwenda kumtembelea mjukuu wake na kufurahia bila kuhisi kupoteza. Lakini, siku zingine hana ana-lowaza kufanya. Siku moja tulipozungumza, nili-sikia kwake kila hisia inayowezekana kumpata mtu. Mawazo na hisia zake viligongana, na hakuweza ku-vichambua na kuvipanga.

Akijua kuwa saratani ingeyachukua maisha yake, Ray aliomba Mungu mkewe Candince aolewe

tena baada ya kifo chake. Miezi sita baada ya kifo cha mumewe, Candince alihisi kuchanganyikiwa. Alilia alipomkumbuka mumewe, kwenye mazungumzo hayohayo alipagawaishwa na mwanamume mwingine aliyekutana naye akamvutia. Japo huzuni ilikuwa bado mbichi kuwazia kuolewa tena, alitamani jawabu la maombi ya mumewe, na hisia zake zilimshitaki.

Kwa sababu hii maalum, watu wengi hushauri kufunga ndoa tena katika kipindi cha miaka miwili baada ya kifo cha mwenza. Katika hali hii ya mawazo, ni rahisi mtu kufanya uchaguzi usio sahihi.

Hali ya Kubaki kama

Tunajikuta tunaishi katika hali ya kubaki kuwa wahanga baada ya kifo cha mwenza wetu. Kila dakika tunashikilia, kama wanaoweweseka tukijaribu kuishi baada ya maumivu, kazi au ukinaifu. Katikakati ya hisia za kupanda na kushuka bado lazima tupike, uwe mzazi pekee, uzibe dari linalovuja au mudu ukimya wa nyumba. Unahisi kuelemewa. Kama nilivyosema hapo awali, niliihesabu miezi hadi kumaliza mwaka wa kwanza. Ningeweza. Uhalisia ulijitokeza mwaka wa pili, na nikaingia katika hali ya msongomawazo.

Ukungu

Wamarekani wengi huliita kufa ganzi. Napendelea kuielezea hali hii kama wingu zito. Binafsi, nachukia neno "ganzi." Japo watu wengine husema wanasikia ganzi, mimi sikusikia ganzi. Nilisikia maumivu makali ya kimwili, pamoja na ya kihisia.

Hali ya kiwingu hutukinga tusipitie ile nguvu kamili ya maumivu. Kwenye hili wingu, maisha lazima yaendelee, japo tunashindana kutenda kawaida, na tunatamani dunia ingeaimama. Kwa namna moja, maisha yangu ni kama yalikanyaga breki kali, lakini maisha yalinitaka nisonge mbele.

Nikiwa bado nimefunikwa blanketi la ukungu, ilinibidinishugulikie suala la kufunga ukurasa wa maisha ya Brian lakini sikuweza kuwaza sawasawa. Sikuwa nalala vizuri na nilihisi kizunguzungu na uchovu. Mwili wangu ulipotaka kudondoka, nilijilazimisha kuendelea kwa ajili ya watoto wangu. Nilitamani kujificha lakini haikuwezekana.

Marafiki na wapendwa wana tabia ya kutupa neema bure tunapokuwa tunapapasa katika hali ya wingu. Kwa bahati mbaya, mtu wa wastani hutoa huduma hii kwa muda wa wastani wa mwaka mmoja tu.

Niliihesabu miezi hadi mwisho wa mwaka wa kwanza, nikifikiri, “nikiweza kuvuka mwaka wa kwanza, nitaweza kufanikiwa,” lakini huu mzigo mzito wa ukungu uliosongamana wakati wote ulionekana mkubwa sana, ukitishia kunimeza.

Sikulitarajia jitu lililonivamia mwaka wa pili ulipoanza. Ukunguuliachia na uhalisia ukanizaba kibao usoni, Niliweza kuishi mwaka mmoja bila Brian. Lakini ghafla, nikagundua nina kazi ya kusalia maisha yangu yote yaliyobaki bila yeye. Wakati huohuo, ikawa wazi kwamba watu wengine walinitarajia “nisonge mbele.” Hata kujitingisha ilikuwa shida maana uhalisia wa kifo ulinyonya uhai wangu kabisa.

> Ni huruma za BWANA kwamba hatuangamii, Kwa kuwa rehema zake hazikomi.
>
> *Maomboleza 3:22*

Wafariji: Wajane huhitaji sikio lako sikivu, inawezekana ni kwa habari zilezile zinazojirudiarudia. Jitolee kuwasaidia majukumu, lakini marazote wapatie nafasi ya uchaguzi wa kutotendaiwapo hawawezi kukabiliana na jukumu kwa muda huo. Wakati

wakihitaji msaada wako, wanaweza wasiwe na uwezo wa kukubali. Usilazimishe.

Sehemu ya Pili

KIFO KINAPOKUNYONYA UHAI WAKO

1

UHALISIA

KAWAIDA KUWA SI-KAWAIDA

Hakuna kinachoonekana cha kawaida. Karibu kila kitu kinabadilika.

Majuma sita baada ya kifo cha Brian, rafiki yangu Josh aliuliza naendeleaje. Machozi yalipojaa na akaona hisia zangu kwa uwazi, aliuliza nini kilichifanya maisha yangu yawe magumu, Nilitulia kidogo kufikirii, lakini hapakuwa na maneno sahihi ya kuelezea maumivu yangu. Niliyajumuisha kwa sentensi moja nzito ambayo haikutosha, "kila kitu."

Wakwe zangu waliandaa mfano wa chakula cha jioni kifamilia, lakini hakikufanikiwa kuwa mfano. Nilienda kuketi mahala pangu pa kawaida pembeni ya Brian, lakini asingehudhuria mlo huu. Niketi wapi? Sekunde ya huzuni isiyoelezeka ilinikandamiza kwa japo jepesi tu la niketi wapi. Kuketi pale nilipozoea palionekana upweke uiovumilika. Nilichagua, badala yake, sehemu nyingine mezani ambayo haikuzoeleka kabisa.

Mfano wa mazungumzo ya kawaida tu ghafla sikuyaona kama ya kawaida pia. Ghafla ilizama kwenye akili yangu kwamba sikuwa tena kwenye timu ya watu wawili bali sasa nipo kabma aliyejeruhiwa.

Kufumba na kufumbua, hata sokoni pakabadilika kuwa mahala nisipopafahamu. Zaidi ya mara moja nilinyoosha mkono kununua chakula Brian alichopenda, lakini hakukihitaji tna. Kila nilichowahi kumnunulia Brian hapo awali sasa kilinigeukia kama adui, bila huruma ikinizomea kwa kunikumbusha kupotelewa kwangu.

Kazi alizokuwa akiweza mwenzi wako bila jitihada yoyote sasa zimekaa bila kumaliziwa auma lazima upige hesabu namna ya kuzifanikisha. Baada ya Ann kufariki, Howard alijaribu kufuata maelekezo ya kutengeneza supu ya nyanya. Hilo tu lilimshinda. Hatimaye akaunda maelekezo yake mengine yaliyoleta maana kwake.

Wanawake na wanaume wote wanafananisha swali: Nawategemea kwa kiasi gani marafiki wa jinsi tofauti. Si rahisi na si busara kumuelezea mwenza wa mtu mwingine uhitaji wako. Pasipo kutegemea, tunahitaji mwenza wa mtu mwingine kutupa ushau-

ri kwenye upishi au kuziba bati linalovuja. Lazima tujizoeshe uangalifu kwenye eneo hili.

Nilijikuta si salama nje ya mwanvuli wa mume wangu. Mara nyingi wanaume walinikumbatia kunitia moyo, lakini ilinifanya nijisikie si salama. Usiruhusu tabia ambayo si sahihi, hata kama yalikusudiwa kuwa wema.

Kubali msaadakutoka kwa wengine kwa muda, kama unaweza kumudu. Kama hiyo inafanya kazi kwako, ruhusu watu wakuletee chakula au kukusaidia usafi, lakini simamia huo msaada kwa masharti yako. Jisikie huru kukubali ama kukataa nia ya kukusaidia kulingana na uhitaji wako. Mjane mpya aitwaye Grace kwa amani kabisa aliacha mlango wake wazi huku rafiki zake wakiingia na kutoka katika jitihada za kumsaidia. Haikumsumua hata kidogo. Mimi? Nilihitaji faragha.

Wanangu walichoshwa na maisha yetu ya msukomsuko na vurugu. Wakachoka kula vyakula vya watu wengine. Watu wenye nia njema walitebembeleza tuwarusuhusu watusaidie. Lakini baada ya mude tulihitaji kujitenga. Sikuweza kufungulia watu mlango kupokea chakula ama msaada wa aina yoyote. Sikutaka maongezi wala kujibu maswali. Nilihitaji kujificha. Sikuweza kukabili kitendo cha

watu kufika nyumbani kwangu kusaidia, hasa bila taarifa. Kwa kawaida mimi ni mtu ninayejichanganya na watu, sasa nilihitaji kujitoa.

Hakuna jibu wa suluhisho kwa mtanziko wa yasiyozoeleka zaidi ya kung'ang'ania humo. Lazima tung'ang'ane, endelea kujikongoja, na kupata ufumbuzi baada ya muda. Hatimaye yasiyozoeleka hugeuka yaliyozoeleka mapya. Japo kila kitu maishani hupinduka juu chini, Yesu hubaki yuleyule. Tunaweza, angalau, kushikilia ahadi hiyo.

> Yesu ni yeye yule jana, leo na hata milele.
> *Waebrania 13:8*

Wafariji: Waombee rafiki zako ambao ni wajane. Muombe Mungu awapatie neema kuyamudu mabadiliko mengi kwenye maisha yao ya siku kwa siku. Jitolee kuwasaidia pale unapoweza pasipo kuvuka mipaka yako, hususani unashughulika na mjane wa jinsia tofauti na wewe.

UPOTEVU

Kifo cha mpenzi wetu hujenga hasara Kadhaa. Sio tu kuwa tumeondokewa na mtu yule tumpendaye, bali na kile alichokiwa kilisha kwetu.

Mahusiano

Kifo hukatisha uhusiano wetu, ikimaanisha kila kilichohusika kwenye uhusiano huo hukatwa pia. Huku kukatwa kunatuacha pweke maisha yetu yote yaliyobaki bila upendo wa mtu huyo, kutiwa moyo, kusaidiwa, kuungwa mkono, kukosolewa (ikisaidia ama la), na orodha inaendelea.

Brian alikuwa rafiki yangu mpenzi. Nawapenda na ninashukuru kwa ajili ya rafiki zangu wengine wa karibu, lakini ghafla mtu pekee ambaye daima nilimgeukia kwanza hayupo tena, na nilijisikia niko peke yangu kabisa.

Kwa kupotewa na upendo wetu, mipango yetu yote hupotea, ndoto na matarajio ya maisha yetu ya mbele pamoja, pia kwa ajili ya watoto wetu pia.

Haijalishi maamuzi tutakayofanya, kesho yetu imebadilika.

Brian alikuwa kaweka lengo la kumsindikiza binti ya kwenye ile njia katikati ya viti kanisani kuelekea madhabauni siku yake ya harusi (desturi ya kimarekani). Alifariki kabla hajatimiza miaka kumi na moja. Hawezi tena kujaza ile picha katika ndoto zake ya baba yake kumkabidhi sikuatakayoweka nadhiri kwa mpenzi wa maisha yake. Tupende tusipende, huzuni hutuwajibisha kukubali mabadiliko ambayo lazima yatokee kwenye ndoto zetu.

Upotevu Binafsi

Kifo hutubadilisha. Ghafla tunaishi kama mtu mmoja aliyakatwa mguu, lakini anajaribu kutembea kawaida. “Wewe si mama yule niliyemzoea!” binti yangu alining’akia. Utambuzi wa nguvu. Nilijikongoja, nikijaribu kutobaki nyuma, nikipambana kukutana na mahitaji ya watoto wangu, lakini nilihisi nimekatwa katikati. Iliwaathiri wote walionizunguka.

Upotevu wa Kimguso

Tunawaona wanandoa ambao hawathaminiani na mioyo yetu inauma. Tunawaona wanandoa wanaop-

endana sana na mioyo yetu inauma. Namna gani tunakosa kuguswa lakini sin a kila mtu. Tunaukosa mguso wa mmoja ambaye hatutaguswa naye tena na mioyo yetu inapiga kelele za maumivu.

"Nilijua sitoweza kufanya tendo la ndoa tena," Ezekiel alikiri. Kupotewa na mwenzi wetu huambatana na kupotewa na mahusiano yetu ya tendo la ndoa.

Upotevu wa Fedha

Hali yetu kifedha, kwa mfano inabadilika kutokana na kupotewa kwetu. Wakwe zake Esta walichukua kila alichokuwa nacho, pamoja nanyumba yake mumewe alipofariki. Japo angeweza kuwapeleka mahakamani, muda na fedha havikumtosha. Wazazi wake kwa fadhili walimpokea pamoja na wanae watano. Hii inasababisha kulemewa kiuchumi sasa.

Upotevu wa Utambulisho wa Ndoa

Kwa kiwango fulani, hali yatu ya kindoa hutuelezea. Kwa dakika moja tunavuliwa cheo cha "ameolewa/ameoa." Pasipo hiari yetu, cheo cha "Mjane/Mgane" kinajilazimisha kwetu. Masikio yetu yanashangazwa, na kwa kiwango kikubwa huathiri hali yetu kihisia.

Kupotewa na mwenzi hukomesha kila tulichokiona cha kawaida. Kwa sekunde moja, maisha yetu hubadika milele. Kila sekunde inakuja na jambo jipya. Tunatamani siku moja ya kawaida, wala hatujui namna ya kuelezea hali zetu ki hisia tena.

Upweke Katika Malezi

Kama watoto bado wanaishi nyumbani, mjane palepale anakuwa mzazi peke. Kuwa mzazi peke, hasa kwa watoto wanaoomboleza, huwakilisha moja ya kazi ngumu zaidi duniani.

Dakika tunayokuwa mzazi peke, watoto wetu wanageuka kuwa nusu **yatima**. Watoto wangu walipotewa na mzazi mmoja kwa kifo na mzazi mwingine kwa huzuni. Kifo cha mwanafamilia moja kilibadilisha familia nzima. Kifo cha mzazi huwanyang'anya watoto hali ya usalama. Dunia yao yote hupinduka juu chini kama yetu.

Mwisho wa kupotewa kama vile haufiki. Katika kila kona, tunakutana uso kwa uso na kupotewa kwingine, na tuomboleza kila mmoja. Huku tukijaribu kumudu siku hadi siku, tunapitia kupotewa kusikostahimilika. Haishangazi huzuni inavyoweza kuelemea!

> Naye atafuta kila chozi katika macho yao, wala mauti haitakuwapo tena; wala maombolezo, wala kilio, wala maumivu hayatakuwepo tena, kwa kuwa mambo ya kwanza yamekwisha kupita.
>
> *Ufunuo 21:4*

Wafariji: Wapatie rafiki zako wajane kibali cha kuyasikilizia maumivu na hali ya kupotelewa kwa upana wake. Jaribu kufikiri nafsini mwako hiyo hali inafananaje. Mwambie akuelezee vile anavyojisikia katika hali hiyo.

MAOMBI

Kipindi tunapigania maisha ya Brian, George aliniulizia kuhusu Brian kisha akajisahihisha upesi na kubadili swali. “Hapana, unaendeleaje?”

Kwa uwazi nilimshirikisha namna ambavyo siku zingine nilisalia kw neema ya Mungu pekee. George aliahidi kuniombea kila siku katika juma hilo. Kila siku nilijikumbusha juu ya ahadi ya George ya kuniombea. Ile kujua tu, kwamba kuna mtu anafanya maombi kwa niaba yangu, ilinipa nguvu kuendelea kujikokota. Hata sasa, miaka imepita, George huendelea kuniombea, pia huombea familia yangu mpya.

Gloria, mwanamke mrembo aliyejipinda mgongo, huuliza maswali maalum juu huduma na familia zetu. Hunihudumia mara kwa mara kwa kupenda kunijulia hali, huruma na kujizatiti kwenye maombi.

Rafiki hawa hawafanani wale wa “kawaida” lakini uhalisia tunaokumbana nao n kwamba sote tunahitaji watu maishani mwetu waliojizatiti kutuombea.

Ninajua kwa hakika nimefika nilipo sababu ya watu wanaoniombea kila siku.

Uwe huru kuuliza watu wachache kukufanyia maombi maalum na kila siku. Inatia moyo sana kujua watu wanakuombea kwa maombi maalum.

Wafariji: Tafadhali waombee wajane ambao ni rafiki zako na mara kwa mara wakumbushe juu ya maombi yako. Nilipokuwa nikitoka kanisani, kila mara niligundua ya kwamba vifaa vya kufuta uchafu na maji kwenye vioo vya mbele vya gari yangu vilikuwa vimepanguliwa. Jambo hili lilinikera na mpaka pale ndugu Jim aliponijulisha ya kwamba yeye ndiyo hunifanyia hivyo ili kunikumbusha juu ya maombi yake kwa niaba yangu.

2

ATHARI

UMAKINI

Kwenye miezi iliyofata kifo cha Brian, sikuweza kuwa na umakini kuelekea kitu chochote. Nilijaribu kusoma, nikasahau nilichosoma, nikajaribu kuomba lakini sikuweza kuvuka zaidi ya sentensi moja ama mbili. Nikaacha.

Marafiki na wanafamilia huweza kusaidia kushugulikia mambo Fulani kwa ajili yako. Kufanikisha majukumu kunarahisishwa mtu akitusaidia kupita. Hatimaye, lakini, inaangukia kwetu kumalizia kazi hizo hata pale tunapoona ni vigumu kuwa na umakini.

Hakuna anayeweza kutuambia namna ya kushughulikia hili. Ni lazima tupapase njia huku tumemshikilia Bwana kutupa nguvu**.** Mapendekezo machache yaweza kusaidia usichanganyikiwe:

- Jivumilie mwenyewe.
- Jiruhusu kuwa na siku mbaya.
- Andika matukio.
- Tumia kwa manufaa zile siku uko vizuri.

- Uma meno, omba, vuta pumzi ndefu, kisho kifanye tu.
- Lenga unapoweza na unapoweza.
- Jizawadie mwenyewe kwa kukamilisha majukumu magumu.
- Jipe mwenyewe muda wa kulia, kIsha jikaze na ufanye kitu–chochote-kikamilishe.
- Tanguliza mguu mmoja mbele ya mwingine na ujikokote kuelekea kwenye matukio muhimu.

Wafariji: Wapatie wajane ambao ni rafiki zako kibali cha kupitia hali ya mapambano. Waonyeshe orodha hiyo hapo juu, na ujitolee kuwasaidia iwapo unaweza.

USINGIZI

Hata ilipopita miezi baada ya kifo cha Brian, nilichelewa sana kulala nikitumaini kukwepa maumivu yaliyohusiana na nusu tupu ya kitanda changu. Nilifikiri kadiri nilivyochelewa kuangukia kitandani wangu, ndivyo usingizi ungekuja kirahisi zaidi. Hatimaye nilipokubali kulala, nililala kwa urefu juu ya kitanda kujaza ule utupu.

Japo huzuni na mfadhaiko husababisha wengine kulala sana, mimi nililala kidogo mno. Kama ilivyo kwa wajane wengine na wale wanaopitia huzuni, nilishindwa kupata muundo wa usingizi wenye afya.

Usiku mwingine, watoto wangu waliingia chumbani wangu wanalia, wameshindwa kulala pia, kwa sababu walimkosa baba yao, na lile shinikizo la shule lilikoleza hofu ambayo walikuwa nayo. Kuna wakati ilitulazimu tuache kazi za shule tuanze kulia.

Miili yetu inatamani usingizi. Inatupigia kelele tunapolala kidogo isivyotosha. Wakayi mwingine madaktari wanaweza kusaidia kidogo kwa madawa,

lakini uwe makini na athari za kudumu. Tiba asilia pia zipo.

Ongea na daktari wako kabla ya kujaribu, hata hivyo. Wajane wengi hupendelea kuacha muziki au luninga kusukuma masaa usiku. Mazoezi husaidia pia.

Wafariji: Jihadhari na jaribu la kutaka kutoa majawabu isipokuwa pale tu ambapo umepata kitu fulani chenye msaada. Ukosefu wa usingizi baada ya kufiwa si kitu ambacho kinatibiwa na kile kinachoonekana ni kitu rahisi kwetu. Sikiliza mambo yanayowachanganya na uwaonyeshe huruma.

USAHAULIFU

Wakati Fulani unafika tunaanza kusahau. Siku moja nilijaribu kukumbuka Brian alikuwa akivaa vazi gani usiku. Haijalishi, lakini ukweli kwamba nilisahau uliniudhi.

Cha kushangaza, tunajihisi hatia tunaposahau hata yale mambo madogomadogo ambayo si ya maana sana. Pengine tungesahau hata kama wangekuwa hai. Nini sasa kinachofanya kifo chao kuleta tofauti? Labda ni kwa kuwa hatutaki kusahau. Tunashikilia kumbukumbu kwa sababu ndicho pekee tulichobakiza.

Kama tunavyofanya kwenye majuto, tunahitaji kujisamehe wenyewe kwa ubinadamu wetu na kutokuweza kwetu kukumbuka kila kitu. Miaka inavyoendelea kupita, Brian hachukui tena uwepo wangu wa kila siku, na ninasahau vitu vidogo. Nahitaji kujikumbusha kwamba Brian anasimama kwenye uwepo wa Mungu sasa. Wala hajali kama nakumbuka alichokuwa akivaa usiku saa ya kulala.

Watoto pia huombolezea kumbukumbu zilizopotea. Binti yangu alilia kwasababu hakuweza kukumbuka baba yake alikuwa anafananaje. Tulimuonyesha picha lakini alitaka kukumbuka kicheko chake, alivyokuwa akijisikia alipombeba, na ushauri gani angempa. Naweza kumwambia angechosema, lakini hakuna mbadala wa uwepo wake. Niliwauliza watoto kitu gani wanachokikosa zaidi kuhusu baba yao. Nikki akayajumlisha, "Yeye."

Mambo mengine yanaenea kwenye kundi la kupoteza kumbukumbu lenye afya, hasa kama tukiolewa tena. Sitaki kumsahau Brian wala kumbukumbu na miaka tuliyokuwa pamoja. Tulipofunga ndoa, hata hivyo, Howard namimi kwa kukusudia tulichagua kutokukaa kwenye kumbukumbu ya maisha yetu ya tendo la ndoa na wenzi wetu wa kwanza. Haimaanishi kwamba hatukumbuki ilikuwaje na wenzi wetu wa kwanza, lakini tulichagua kufokasi kwenye kumbukumbu za ndoa hii tuliyonayo.

Kwa ujumla, tunahitaji kuweka uwiano kwenye kumbukumbu zetu. Tukumbuke nyakati nzuri. Tusamehe zile mbaya. Tambua kuna kumbukumbu zitapotea, na zingine zitajihifadhi zenyewe mioyoni mwetu milele. Nyingine hazitakiwi kutawala

mawazo yetu. Natumaini kadiri tunavyoenda, tutapata uwiano.

Wafariji: Unaweza kutojua jibu la kile ambacho rafiki yako huwa anasahau, lakini unaweza ukamsimulia shuhuda unazozijua kuhusu mwenzi wake. Tunapenda kusikia kuhusu shuhuda za watu wengine na jinsi walivyowafahamu wenzi wetu kwasababu tunawakumbuka.

UAMINIFU

"Tumwamini nani?" Kabula aliniuliza. Swali zuri sana, na gumu kujibu. Wengine wetu hatuwezi kuamini familia. Wengine wanaweza. Kwa kawaida, wanafamilia kadhaa wanastahili kuaminiwa, na wengine hawastahili. Mara nyingi kifo ndani ya familia husababisha mabadiliko kwenye mahusiano, na tunakuja kutambua – wakati mwingine pasipo kutegemea – kwamba hali ilibadilika wakati ambapo tulihitaji sana kila kitu kibaki kama kilivyo. Sasa, kwa sababu fulani, wale tuliowadhania kwamba tungeweza kuwaamini hutugeuka, na hatuwezi tena kuwategemea.

Tukio hili hutokea katika simulizi nyingi kuliko ninavyoweza kuhesabu. Wakati mwingine inahusu fedha. Wakati mwingine ni tofauti katika mahitaji ama udhihirisho wa huzuni huleta mabadiliko. Haijalishi ni kwa namna gani, inauma.

Kwa bahati mbaya, hatuwezi kubadilisha fikira za wale wanaotugeuka. Tunaweza, hata hivyo, kuweka mipaka ili kuzuia maumivu zaidi na uchun-

gu. Lazima tujisimamie kwenye uhitaji wetu, lakini twaweza kufanya hivyo katika njia njema.

Kwa bahati mbaya, hali ya urafiki inafanana na ya familia. Kifo kinapotokea, urafiki hubadilika, na mara ingine hatuwezi kuendelea kuwaamini watu tuliokuwa tukiwaamni hapo awali. Inaelekea Kabula hawezi kumwamini mtu yeyote. Maumivu yake ni ya kina sana kiasi rafiki zake hawawezi kuuelewa uhitaji wake, hivyo hawamjali. Hujisikia yuko pweke kabisa hata katikati ya wale anaowaita marafiki, na hisia zake za upweke huzidisha mfadhaiko wake. Akiwa kafikia uamuzi wa kujiua, alinitaka nimsaidie. Hakujua kabisa amwamini nani.

Kabula anahitaji marafiki wapya, lakini anakosa nguvu ya kuwatafuta. Katika kufadhaika kwake, hawezi kuthubutu kumwamini mtu yeyote, hata mchungaji wake. Anaweza kuniamini mimi, japo nina mashaka kama hilo analiamini.

Watu wengi huhisi hawawezi kumwamini hata Mungu. Wanaona aliwaangusha. Wengi hujiuliza Mungu mzuri angewezaji kuachia mtu afe, hasa mtoto, ama mzazi kijana mwenye watoto wanaomtegemea. Naelewa kuchanganyikiwa huko. Ni hakika kuna wakati unajisikia vile.

Iwapo hatuwezi kumwamini Mungu mwenyewe, tutamwamini nani? Sisi Marekani tunapopatwa na mambo mazuri, tunatokea kufikiri hatumhitaji Mungu wala kuzungumzia wema wake. Mabaya yanapowapata wengine, tunawaambia wamuamini-ni Mungu lakini mabaya yanapotupata sisi, mara nyingi tunaona ambavyo ametutelekeza.

Iwapo tunaamini Mungu ni mzuri katika nya-kati nzuri, kwanini imani yetu hubadilika nyakati mbaya? Sielewi vizuri kile Mungu anachofanya ama kila anachoruhusu, lakini namtambua kuwa tu-maini langu pekee. Kama nisingekuwa na Mungu wa kutumainia, ningejikuta sehemu yenye kiza zaidi. Maandiko yanazungumzia hofu zangu na kunipa ujasiri wa kuendelea, walau siku ingine moja.

> Na ahimidiwe BWANA maana amesikia sauti ya dua yangu; BWANA ni nguvu yangu na ngao yangu. Moyo wangu umemtumaini. Na sasa nimeponywa.
>
> *Zaburi 28:6-7*

Wafariji: Mthibitishie rafiki yako ya kwamba anaweza kukuamini kwa kumsaidia kuambatana naye kwenye hii njia – kwa vigezo vyake.

3

HISIA

HASIRA

Nilijawa na hasira. Nilitaka kuamini kuwa nilionyesha "hasira yenya haki." Nilichukua muda mrefu nikitafakari na kuomba kuhusiana na hasira yangu, nikijiuliza wapi mstari unachorwa kutokea kwenye hasira ya haki kuingia kwenye dhambi.

Ni kawaida hasira kuambatana na huzuni. Ile tu hali ya kusikia hasira yaaweza kututia hasira. Wengi wetu tunawakasirikia marehemu kwa kutuacha, japo tunajua hawakuwa na uchaguzi.

Kumkasirikia Mungu hutokea mara kwa mara, pamoja na hasira dhidi ya watu wanaotudharau. Wale waliokuwa na ndoa ngumu au "kuna mahali hamkutengeneza" na mwenzi wako pia husikia hasira kwamba kaondoka pasipo kutengeneza. Ikitokea kajiua, ama ugonjwa wa akili ulikuwapo, hasira kali yaweza kututafuna.

Biblia inasema hivi kuhusu hasira:

1. Tabia ya Mungu: si mwepesi wa hasiri

> Iwapo nataka kumfuata basi ni lazima niige sifa zake, huruma, mwenye fadhili, si mwepesi wa hasira, amejawa upendo na uaminifu.

> BWANA, BWANA, BWANA, Mungu mwingi wa huruma, mwenya fadhili, si mwepesi wa hasira, mwingi wa rehema na kweli. (Kutoka 34:6)

2. Tabia ya Mungu: haki

Inabidi tumwachie Mungu ashugulike na watu wasumbufu. Naupenda ule mstari wamwisho. Si kwasababu napenda napenda kuona mtu akiumia, ila kwasababu Mungu anamaanisha kuhusu kuwalinda wajane na yatima. Atashughulika na wale wanaotusukuma kumlilia.

> Usimuonee mjane wala yatima. Ukiwaonea nao wakanililia mimi, hakika nitasikia kilio chao. Hasira yangu itawaka, na nitakuua kwa upanga; wake zako watakuwa wajane na watoto wako yatima. (Kutoka 22:22-24)

3. Uwe na hasira; usitende dhambi

Maandiko yanaelezea waziwazi kwamba hasira sio dhambi kwa asili. Endelea. Kasirika. Changamoto? Kuonyesha hasira pasipo kutenda dhambi. Lazima tujiwajibishe kufikia kiwango cha uungu kwa maana "hasira ya mwanadamu haitendi haki ya Mungu" (Yakobo 1:20).

> Muwe na hasira ila msitende dhambi. (Waefeso 4:26)

4. Hasira ya Yesu

Yesu alikasirika kiasi cha kupindua meza kwenye sinagogi. Siwezi kukuelekeza kirahisi uweje unapokasirika. Kwa uzoefu wangu, njia ingine ni kumsihi Mungu akupe ushindi dhidi ya dhambi, na umuombe Mungu akupe nguvu ya kutenda haki. Acha nikutie moyo. Hasira hatimaye hupungua tunapoendelea kuitembea safari ya huzuni.

> Heri wenye huzuni, maana hao watafarijika.
>
> *Mathayo 5:4*

Wafariji: Mtie moyo rafiki yako kwa maneno hayo hapo juu.. Jihadhari usiichochee hasira, omba msamaha na muulize kile anachohitaji kutoka kwako. Elewa hisia zake zinaweza kutokuwa na mantiki kwako.

MSONGO WA MAWAZO

"Nimeumia sana na nina maumivu makali!" niliandika miezi saba baada ya kifo cha Brian. Na kadiri muda ulivyopita: "Naona mimi si mzazi mzuri. Namkosa Brian vibaya sana. Nalia sana. Sitaki kupika." Na zaidi ya yote, najisikia kuwa mwenye hatia. Majibu ya daktari wangu: mfadhaiko.

Nani asingefadhaika? Siku moja nilimwambia rafiki yangu, Barbara, "nahisi kuelemewa." Kwa hekima akanijibu, "ni kwa sababu umeelemewa." Akaorodhesha changamoto kadhaa zinazonikabili akamalizia kwa kusema: "Hata kidogo unachofanya ni muujiza."

Huzuni, mfadhaiko, ugonjwa wa muda mrefu, na mengine kama hayo yaweza kubadilisha homoni, kusababisha kutokuwepo uwiano wa kemikali kwenye ubongo, na kwa sababu hiyo, mfadhaiko. Orodha hapo chini inasaidia aina za mfadhaiko ambao si mkali sana:

- Mazoezi. Hakikisha unaushughulisha mwili wako.

- Chukua hatua za makusudi kufanya mambo unayoyafurahia.
- Tafuta njia ya kucheka. Kicheko huleta nafuu kubwa.
- Soma Zaburi yote kama una biblia. Zaburi imejaa furaha, maumivu na maombolezo. Nilipata kutiwa moyo sana nilipoona mwandishi wa zaburi mwenyewe alipatwa mfadhaiko.

BWANA yu karibu nao waliovunjika moyo, Na waliopondeka roho huwaokoa.

Zaburi 34:18

Wafariji: Kwa mara nyingine, libebe fundisho hili kwa moyo wa upole. Mualike rafiki yako mtembee kwa miguu walau mara moja kwa wiki, wakati huo ukimsikiliza kwa upendo hisia zake za huzuni.

UPWEKE

Wajane walio wengi huniambia ukiwa kwao ndilo jambo gumu kubebeka.

Yafuatayo ni mambo kadhaa niliyoyaandika mwaka wa kwanza baada ya kifo cha Brian:

- Najihisi mpweke sana na nimevunjika moyo.
- Najua BWANA yupo kwa ajili yangu, lakini yeye hatukumbatii kimwili, na ningetoa karibu chochote kukumbatiwa na Brian mara moja tu.
- Japo nina marafiki wazuri, bado najisikia mpweke.

Inanishangaza ni kwa kiasi gani tunapata ushirika kutoka kwenye familia na marafiki nabado tukajisikia wapweke kabisa. Wanandoa hutengeneza kitu kimoja. Mwanachama wakitu hicho akifariki, tunajisikia upweke katikati ya makutano.

Mapema kwenye ndoa yetu, Brian alinitania kuhusu tabia moja ya kipuuzi niliyokuwa nayo.

Nilimwambia, “Wee, utaitamani hii tabia ya kipuuzi kama nikifa.” Ni kweli kabisa**!** Sasa nazitamani tabia zake za kipuuzi. Kila mara alimwaga vitu vyake vya mfukoni, akisababisha mrundiko wa uchafu. Japo nilisafisha huo uchafu mara baada ya kifo chake, nilijikuta nayatamani tena hayo marundo maana yalithibitisha uwepo wake.

Lakusikitisha, japo nilimtaka sana arudi, hakuweza kurudi. Ile tu kujua hawezi kurudi toka kaburini iliniongezea upweke. Sikuweza kuelewa niendeleeje bila ya rafiki yangu mpenzi.

Hakuna ufumbuzi kwa upweke, zaidi ya kujishugulisha na mambo mengi, na hata hivyo, ukiwa utakushambulia mwisho wa siku. Ufumbuzi pekee nilioweza kuupata ni kupata faraja katika Bwana.

Nilimng’ang’ania kwenye yale masaa yangu magumu. Nilimlilia na kumuomba nguvu za kuniwezesha kwenye upweke. Nilisoma maandiko kwenye Zaburi na nikauona upweke wa Daudi. Hata mfame Daudi, aliyekuwa na kila kitu-bila ya kutaja tani za wanawake-bsdo alijisikia mpweke na akamhitaji Bwana ampe faraja.

Ujue kupata faraja kwa Mungu haimaanishi hatutasikia upweke. Tunamuegemea tu Bwana wakati wa upweke na kupata faraja kutokana na ukweli

kwamba, japo tunajisikia kuwa peke yetu, hatuko peke yetu. Jambo la kushukuru, anapochukua, yeye mwenyewe haondoki. Najisikia niko peke yangu Bwana, lakini siko peke yangu!

> Hakika siku moja katika nyua zako, Ni bora kuliko siku elfu… Kwa kuwa BWANA ni jua na ngao, BWANA atatoa neema na utukufu, Hatawanyima kitu chema Hao waendao kwa ukamilifu. Ee BWANA wa majeshi, Heri mwanadamu anayekutumaini wewe.
>
> *Zaburi 84:10, 11-12*

Wafariji: Usidiriki kumwambia mjane ambaye yuko kwenye huzuni eti asijisikie upweke. Hisia zao za upweke ni halisi. Sikiliza kile wanachokisikia pasipo kuweka maoni yako au ushauri, na tumia muda pamoja nao pindi unapokuwa na muda.

MACHOZI YA GHAFLA

Machozi ya ghafla hututokeaa tunapokuwa hatuyatarajii. Dakika moja tunajisikia vizuri kabisa, dakika inayofuata tunayeyuka kwenye machozi yasiyozuilika.

Machozi ya ghafla hutushtukiza. Kitu cha kuona, harufu au kumbukumbu nzuri inayokuijia ghafla yaweza kutuondoa mahali pa nguvu kutupeleka kwenye udhaifu katika sekunde chache. Tunajikuta tunaanza kulia na hata kujishangaza wenyewe.

Usiku mmoja ambao kanisa letu lilisheherekea kustaafu kwa mmoja wa wachungaji wetu – baba mkwe wangu – niliona kama nahudhuria mazishi badala ya sherehe ya kustaafu. Tukio hili, mkusanyiko wa kwanza wa familia nzima tangu kifo cha Brian kama mwaka mmoja uliopita, ulileta maumivu moyoni mwangu yasiyoelezeka.

Mmoja wa viongozi wa kanisa alianza kutambulisha watoto wa Mchungaji, ambao wote walikuwapo isipokuwa Brian. Sikuwa nimejiandaa pale yule kiongozi alipotuomba mimi na watoto wangu

kusimama kasha akatutambulisha kama “familia ya Brian.” Tukiwa tumewekwa wazi, hatuna ulinzi, na nikijisikia mpweke kabisa, nililia kama vile Brian kafa jana tu. Huzuni na upweke vilinizidi kabla hata ibada haijaanza. Utambulisho ulinikuta sijajiandaa, na sikuweza tena kuyazuia machozi nilipojaribu.

Miaka ilivyozidi kupita, machozi ya ghafla yalipungua, ila sina hakika ni kwa muda gani yatanivizia, tayari kunirukia dakika yoyote. Bado ninalia nanapokutana na mtu akajitambulisha kama mjane. Naombolezea watoto wetu wanaoendelea kuusikia ule utupu. Naenda makaburini kwenye kumbukumbu ya ndoa yetu ama aherehe siku ya baba na Howard ananikumbatia nalilia kifuani pake nikililia kutokuwepo kwa Brian.

Machozi ya ghafla hutokea. Tunajisikia kama wajinga, lakini hatuwezi kujizuia. Hatuwezi kubeba yale maradhi ya huzuni. Japo upo wakati inaelekea kama vile imetulia, kama volkano yenye hasira, huzuni hulipuka dakika yoyote.

Ushauri wangu? Nenda nayo tu. Hatuwezi tu kuuziba ule mrija wa machozi. Machozi ya ghafla hututokea sote, na hatuhitaji kuomba radhi inapotokea. Machozi yetu ni ushahidi wa mapenzi tuliyokuwa nayo na wenza wetu. Uwe huru kuelezea

kwanini imetokea, lakini usiwajibike kuomba radhi. Hatimaye, kwa namna fulani tunajifunza kuishi – na kukumbatia – mchanganyiko wa furaha na huzuni.

Wafariji: Machozi ya ghafla huleta fedheha. Pindi rafiki yako anapokuwa kwenye hali a kicheko, cheka pamoja naye hali ukimkumbusha ya kwamba anapaswa kuitarajia hali ya machozi ya ghafla kwa kuwa ni sehemu asilia ya huzuni.

BWANA, NISAIDIE!

Kumng'ang'ania Bwana katika mashaka yangu kuliniokoa, japo ilikuwa ngumu kutulia kwenye lengo katikati ya huzuni yangu nzito. Mungu alibaki kuwa tumaini langu pekee.

Nilijaribu kuomba, lakini sikuweza hata kumaliza ombi. Nilimsihi Mungu anisaidie kuomba kwa sababu nilihitaji sana. Mwaka mzima ulipita kabla sijaweza kuomba hata sentensi moja ama mbili kwa wakati mmoja. Nilijaribu kusoma maandiko lakini ikawa ngumu sna kuweka umakini.

Kukurahisisishia, katika hiki kitabu nimetumia maandiko yaliyonitia moyo. Inasaidia kuandika unavyojisikia kama unaweza. Nilipitia kuchanganyikiwa kwingi na kujisikia mwenye hatia nilipojikuta siwezi kuomba. Lakini ninaposoma yale niliyokuwa nikiyaandika, natambua niliomba kila siku katika mtindo wa kuandika. Niliandika maombi mafupi nikimsihi Bwana anisaidie na kunifariji. Usitie shaka kuhusu uombavyo ama urefu wa maombi. Wewe jiungamanishe tu na "Baba wa

huruma na Mungu wa faraja zote" (2 Wakorintho 1:3) katika njia yoyote uwezayo.

Nilifarijika kuona mistari mingine katika maandiko huleta maana zaidi tunapokuwa tunayapitia. Kwa mfano, "Kadhalika Roho naye hutusaidia udhaifu wetu, kwa maana hatujui tunachotakiwa kuomba, lakini Roho mwenyewe hutuombolezea kwa kuugua kusikoweza kutamkwa" (Warumi 8:26).

Andiko hili likawa hai kwangu siku Brian aliyogunduliwa kuwa na saratani. Kwa mara ya kwanza katika maisha yangu, sikuweza kupata maneno ya kuelezea uhitaji wangu wa ndani. Wakati mwingine baada ya kifo chake, nilimshukuru tu Mungu kwa ajili ya Roho anayeomba kwa niaba yangu, nikaachia hapo. Mungu anayajua mahitaji yetu hata tunapokuwa hatuwezi kuyaelezea. Baraka ya ajabu sana!

Zaburi imejaa maneno ya kutia moyo, mwandishi anapomimina moyo wake kwa Bwana. Fikiria kuchagua zaburi moja fupi kwa siku. Kama huwezi kutuliza akili kwenye kijisehemu kifupi cha zaburi, jaribu kuiandika kwenye karatasi, au kwenye mchanga. Kwa kuiandika tena, ungeweza kukurahisishia "kuisikia," na kufarijika nayo.

Mwimbieni Mungu, lisifuni jina lake, Mtengenezeeni njia ya barabara, Apitaye jangwani kama mpanda farasi; Jina lake ni YAHU; shangilieni mbele zake. Baba wa yatima na mwamuzi wa wajane, Mungu katika kao lake takatifu.

Zaburi 68:4-5

Sehemu ya Maandishi Yangu

- "Bwana anatoa na Bwana anatwaa. Jina la Bwana libarikiwe" (Ayubu 1:21). Ni jambo la kushukuru, anapochukua, yeye haondoki.
- Elohim – Mungu ni mwenye uweza, na nguvu na ni mwaminifu… kwa Wayahudi siku za kale na kwetu hivi sasa. Asante Bwana, kwa kuwa Elohim, mwenye nguvu na mwaminifu, na pia Emmanueli, Mungu pamoja nasi. God si tu ni mwema anapoondoa maumivu, lakini pia ni mwema katikati ya maumivu.
- Upo wakati nafikiri siwezi kuendelea, lakini naendelea, na ninamshukuru Mungu sana kwa nguvu zake.

Wafariji: Jitplee kumsomea rafiki yako maandiko, mwandikie mstari mfupi wa Biblia kwa kadi/karatasi maalum na umpatie, na uombe pamoja naye.

MASWALI YANAYOSUMBUA

Maswali mengi huwasumbua wajane. Wazo linabaki lilelile. Pengine kama ningefanya jambo tofauti, ningeweza kubadili matokeo?

Mke wa James, Irene, hakuipa umuhimu afya yake mwenyewe. Alianza kusikia uchovu usio wa kawaida akafikiri inatokana na umri. James alishauri amuone daktari wake, lakini alipuuzia. Baada ya kifo chake, James aliniuliza kama alitakiwa asisitize mkewe amuone daktari. Wangefika hospitali mapema zaidi? Kifo cha Irene kingeweza kuepukika?

Nilimwandikia majibu yafuatayo mjane mmoja aliyeuliza, "Mungu ananiadhibu?"

> Naamini umeishi maisha ya kawaida ya kikristo, ambapo hii inachujwa kupitia upendo wa Mungu hata kama haielekei hivyo. Kumbuka Ayubu alivyopoteza wanae wote na mali kwa siku moja? Katika kesi ya Ayubu,

> shetani alijaribu kumwangusha kiroho. Mungu aliliruhusu. Mungu alifikia kumpendekeza Ayubu kama kitu cha shambulio la shetani maana Mungu alijua Ayubu angebaki mwaminifu. Wakati mwingine najaribu kuyafikiria magumu kama pongezi kutoka kwa Mungu sababu ana imani nami kuliko mimi nilivyo na imani naye.
>
> Kwa sasa kifo huleta maumivu makubwa. Katika nyakati zangu zile ngumu kabisa, Nilishikilia andiko hili "Kwa sababu ya upendo mkubwa wa Bwana, hatuteketei, maana fadhili zake hazikomi. Ni mpya kila siku asubuhi." (Maombolezo 3:22-23)

"Laiti kama…?" Ni swali linalowasumbua watu sana. Kama ningefika hospitali mapema zaidi… Kama mtu angebaki naye…Kama, kama, kama. Mwisho wa yote, hatuwezi kurudi nyuma. Mpendwa wetu anabaki kaburini, na tunabaki hatuna uwezo wa kulibadili hilo. Tutapataje maana katika hili?

Ninapata faraja kubwa katika hadithi ya Yesu kwenye bustani ya Gethsemane (Luka 22). Yesu, akijua imempasa kupata mateso na kufa, alianza kumsihi Baba yake amtoe. Alijua pia wokovu na msamaha wa mwanadamu ulimtaka yeye afe. Alipotambua mpango wa Baba yake ni mkubwa kuliko wake akashuka na kunyenyekea kwa Mungu.

Nilitamani kuliko mambo yote Brian aishi. Nilijua pia Mungu hatumii magumu kwa hasara. Iwapo kifo cha Brian kingeleta mazuri zaidi, kwanini niwe mbinafsi ning'ang'anie matakwa yangu? Naweza kwa hiari yangu kumwamini Mungu na hofu kuu niliyonayo?

Maswali mazuri zaidi kuuliza:

- Mungu anataka kujipatia nini katika kupoteza huku?
- Niko radhi kumwamini hata kama inaumiza?

Wafariji: Waruhusu watu wajishughulishe katika maswali haya. Kuna uwezekano watauliza maswali hayo hyao kwa kurudiarudia. Hatimaye, watakuwa na amani na majibu.

HOFU

Nikitaza nyuma, najishangaa mwenyewe ujasiri wangu kama mwanamke peke kabla sijaolewa na Brian. Mama yangu alikuwa na wasiwasi juu yangu. Nilipofiwa mume, nikaishangaa hofu yangu. Ghafla hofu iliingia maishani mwangu – kwa namna kubwa. Imani yangu haikutetereka, lakini nanga yangu ya kibinadamu haikuishi tene katika dunia yangu. Kifo chake kilitupokonya hali yetu ya kujisikia salama, na tukajiona hatuna ulinzi.

Inaelekea wanawake wanaogopa zaidi kukosekana kwa kipato. Wanawake na wanaume amba mwenzi wao ndiye aliyekuwa analeta kipato zaidi cha mahitaji ya nyumbani yamkini watapata hofu kipato kinapotoweka kutokana na kifo cha mwenzi wao.

Itakuwaje kama siwezi kufanikisha hili peke yangu? Itakuwaje kama siwezi sitoweza kuvumilia kukosa tendo la ndoa? Wanangu wataweza maisha bila Baba au Mama? Maswali haya yenye maana na hofu ya kushindwa hupita kwenye mawazo yetu kila siku.

Hatukuchagua mazingira haya. Hatuyapendi. Tunaweza kushinda zaidi ya tunavyotegemea.

Watu wengi huzidisha ulinzi (uliopitiliza) baada ya kufiwa mtu. Baada ya kuona uharibifu wa kifo, mtu yule alipatwa wasiwasi wa huzuni kuhusu uwezekano wa kufiwa mru mwingine ampendaye.

Kumwamini Mungu na mambo yako ya kila siku inazidi kuwa rahisi kadiri siku zinavyoenda. Nashauri uandike orodha ya hofu zako, ziwe zenye maana ama la na anatufundisha kumkabidhi Mungu. Lazima tuepuke kuwabebesha hofu zetu binafsi wapendwa wengine. Tunaalika hasira kuu na kuchanganyikiwa tunapopitiliza kwenye kuwalinda tuwapendao wakiobaki.

> Usiogope, kwa maana mimi ni pamoja nawe; usifadhaike, kwa maana mimi ni Mungu wako; nitakutia nguvu, naam nitakusaidia, naam, nitakushika kwa mkono wakuume wa haki yangu.
>
> *Isaya 41:10*

Wafariji: Hofu humshambulia mtu kwa urahisi hususani baada ya kupoteza mtu ampendaye. Iwapo rafiki yako ni mtu aliyepitiliza kwenye eneo la

kuwalinda awapendao, tambua hofu yake na katika hali ya upole mtie moyo kuruhu shughuli ya kawaida, hususani pamoja na watoto wake. Mkumbushe ya kwamba watoto wanahitaji kuendelea kuishi.

MAJUTO

Mwanzoni, nilidhani nimeepuka kujuta. Kipindi cha kumuuguza Brian, nilikusudia nisije kujuta namna nilivyomtunza au kutoa matamshi ya ukali. Sikutaka kujutia muda ambao sikuwa pamoja naye. Nilikuwa na muda wa kuifurahia kila siku na kufanya maamuzi nikiwa najielewa kuhusu laumu ambazo sikutaka kubeba.

Muda unavyopita, hata hivyo, kumbukumbu hujitokeza, na najiuliza kama nilimuumiza nilipoonyesha kukasirishwa na vitu ambavyo hakuviweza tena. Mara kwa mara nililalamika akisikia. Siwezi kumuuliza sasa kama hilo lilimuumiza. Siwezi kumuomba msamaha. Siwezi kurudi nyuma na kubadili hata jambo moja.

Wengi waliotunza wenzi wao wakati wakiugua wanajisikia aibu kwamba hawakuonyesha uvumilivu na wema wakutosha. Haina shaka sote tungeweza kufanya vizuri zaidi. Kama ulishatumika kama mtoa huduma, unajua pia uchovu na msongo unaoambatana na kazi hiyo.

Nashauri uyatafakari yote uliyoyafanya. Iyaweza kukusaidia kuona uzito wa kazi ulivyokuwa. Iwapo kuna wakati hukumtendea vema, ama ulichoka na kunchanganyikiwa, basi jua ulionyesha kwamba wewe ni wa kawaida. Sitaki kutetea tabia mbaya, lakini lazima tukubali ukweli kwamba tulibeba kazi ngumu ya kuchosha kimwii na kihisia. Tunaweza kujisamehe kwa udhaifu wa kibinadamu.

Iwapo mwenzi wako alifariki ghafla, hukupata nafasi ya kuomba msamaha au kutafakari uwezekano wa majuto. Inawezekana wewe na mkeo mlibishana kabla hajafariki, na sasa unahisi majuto makali. Pengine uhusiano wenu ulihitaji tabibu na sasa hakuna kinachorekebishika.

Mimi na mume wangu, Howard, tunamaliza majuto yetu kwa kujikumbusha kwamba, kama waamini kwenye uwepo wa Mungu, Brian na Ann sasa wanasamehe. Tuliomba msamaha kwa Bwana wetu na kumuomba Mungu awaambie Brian na Ann watusamehe. Hatuwezi kubadilisha yaliyopita, lakini twaweza kujifunza kwa makosa yaliyopita, kubali msamaha wa Mungu, na fanya mabadiliko kwa ajili ya siku zijazo.

Mtume Paulo aliandika, “Ndugu, sijidhanii nafsi yangu kwamba nimekwisha kushika; (kuwa mka-

milifu). Ila natenda neon moja tu; Nikiyasahau yaliyo nyuma, nikiyachuchumilia yaliyo mbele, nakaza mwendo, kufikia lengo la mede ya thamani ambayo Mungu ameniitia mbinguni katika Kristo Yesu" (Wafilipi 3:13-14).

> Tukiziungama dhambi zetu, Yeye ni mwaminifu na wa haki hata atuondolee dhambi zetu, na kutusafisha na udhalimu wote.
>
> *1 Yohana 1:9*

Wafariji: Sikiliza majuto ya mjane. Onyesha ya kwamba unaelewa hatia anayoisikia inamfanya ajisikie vibaya. Unaweza ukakubaliana naye ya kwamba alifanya makosa, lakini hupaswi kulaumu. Mtie moyo aombe msamaha kwa BWANA na jitolee kuomba pamoja naye.

SI SALAMA

Nilihisi kuwa katika hali hatarishi kukosa amani panapo wanaume kwa sababu sikuwaamini. Sikutaka kuigiza, lakini niliogopa wanaume kunisoma visivyo. Kwangu mimi, ndoa illeta hali ya usalama. Tunapokuwa salama katika ndoa zetu, tunajisikia salama katika hali zingine, pamoja na kwenye mahusiano yetu na jinsi tofauti. Inapotokea ghafla hali yako ya ndoa inapobadilika kuwa *mjaje*, hali ya usalama inararuliwa pia na tunajikuta si salama. Nilijikuta ghafla "napatikana" mahali nisipotaka kuwa.

Niliogopa kila kitu, pamoja na kuwaruhusu wengine kujua kuwa niko peke yangu. Kutokuwa salama kulinitisha.

Watu huuliza maswali mara kwa mara. Nina tabia ya kuweka wazi ninavyojisikia, lakini niligundua tabia hii nayo si salama. Kutembea na maumivu ya kupotelewa na kutambua kuwa wengine hawajali vyakutosha kuweza kusikiliza namna gani tunajisikia, hiyo pia ilni fanya nikoseulinzi kihisia.

Kwa sababu hisia zilinielemea, sikujisikia salama hata kwa upweke wangu mwenyewe, jambo lililoniburuza chine kihisia. Tunatamani tungeweza kukomesha wendawazimu wote. Kwa bahati mbaya, lazima tuvumilie, na kukubaliana na muda inaotuchukua kuomboleza. Lakini jipe moyo! Kiwango hiki cha kutokuwa salama kinapungua kadiri muda unavyoenda na tunajenga hali ya kujiamini, na ule uzito wa huzuni unatoweka.

> Kwa kila jambo kuna majira yake, Na wakati wa kila kusudi chini ya mbingu… Wakati wa kulia, na wakati wa kucheka; Wakati wa kuomboleza, na wakati wa kucheza…Kila kitu amekifanya kizuri kwa wakati wake.
>
> *Mhubiri 3:1, 4, 11*

Wafariji: Usimtembelee mjane wa jinsia tofauti na wewe ukiwa peke yako. Wajane na wagane hujisikia hali ya kutokuwa salama. Siku zote mchukue mwenzi wako pamoja nawe, au mtu fulani wa jinsia sawa na mjane. Unaweza kumsalimu kwa kumkumbati tu mjane wa jinsia tofauti na wewe iwapo mwenzi wako atasimama

pamoja nawe, na iwapo atakupa ruhusa. Jiskie huru kumuuliza.

MSAADA WA KIHISIA

Sisi wajane tuna desturi ya kujisikia upweke na mara kwa mara tunapatwa mfadhaiko. Napendekeza utafute njia za kusaidia kuondoa upweke. Inayonitia moyo zaidi hupatikana kwenye maandiko. Napata faraja kuu sana namna Yesu alivyoonyesha hisia:

> Akatoka akaenda mpaka mlima wa Mizeituni kama ilivyokuwa desturi yake; wanafunzi wake nao wakafuatana naye. Alipofika mahali pale aliwaambia. Ombeni kwamba msiingie majaribuni. Mwenyewe akajitenga nao kama kiasi cha kutupa jiwe, akapiga magoti akaomba, akisema, "Ee Baba, ikiwa ni mapenzi yako, uniondolee kikombe hiki; walakini si mapenzi yangu bali yako yatendeke." Malaika kutoka mbinguni akamtokea akamtia nguvu. Naye kwa vile alivyokuwa katika dhiki, akazidi sana kuomba; hari yake ikawa

> kama matone ya damu yakidondoka nchini. Alipoondoka katika kuomba kwake akawajia wanafunzi wake, akawakuta wamelala usingizi kwa huzuni. Akawaambia, "Mbona mmelala usingizi? Ondokeni, mkaombe, msije mkaingia majaribuni." (Luka 22:39-46)

Tazama Yesu anapoanza kwanza kuwaambia wanafunzi wake waombe ili wasiingie majaribuni**.** Yesu alipojitenga kuomba peke yake, anamuomba Baba kumuokoa na kifo. Badala yake, Baba yake anatuma malaika kumtia nguvu.

Siku zote nilidhania Yesu Kristo, Mwana wa Mungu, hakuhitaji kutiwa nguvu. Mungu Baba alituma malaika, alyemtia Yesu nguvu na – *baada ya* kupokea nguvu kutoka kwamalaika – Yesu aliendelea kumsihi Baba kwa bidii zaidi. Safari hii, badala ya kuonyesha nguvu, alimsihi Baba kufikia mahali jasho la damu lilimiminika toka kwenye mwili wake. Yesu alionyesha hisia kubwa zaidi kuliko mwanadamu yeyote katika historia.

Acha nikutie nguvu. Muonyesho mkubwa wa hisia na huzuni unaenea kwenye anga za uungu. Marafiki wanapokwambia "mwamini tu Mungu,"

wakumbushe kuwa Yesu alimsihi Baba kumuepusha na kifo, hata baada ya kupokea nguvu toka kwa malaika. Yesu aliyakubali mapenzi ya Baba lakini hakuyapenda.

Kuonyesha hisia sio ishara ya kukosa imani. Inaonyesha tu huzuni. Tunaweza kumpenda Mungu na kukubali mpango wake, lakini hatuwajibiki kuupenda.

Twaweza kujifunza hili kutoka Luka 22:

- Omba kwa uwazi (sema ukweli) kama Yesu alivyofanya.
- Iamini tabia ya Munguhata mambo mabaya yanapotokea.
- Elewa mpango wake ni mkubwa kutuzidi sisi, na mkubwa kuliko hisia na maumivu yetu.
- Amini kwamba pale Mungu anapochagua kutokukuepusha, hukupa nguvu.
- Elewanamna Mungu anavyokutia nguvu si mara zote inaondoa maumivu.
- Ukubalimpango wa Mungu, haijalishi itatokea nini.

Wafariji: Mtie moyo rafiki yako ambaye ni mjane kwa andiko hili. Yesu alionyesha hisia za kina japokuwa aliiamini tabia ya Mungu. Hatu paswi kushikilia mikazo mikali ya kiimani wakati tunasikia maumivu ya kihisia.

4

MUINGILIANO WA KIBINADAMU

MAHUSIANO

"Jambo moja unaloweza kulitegemea maishani ni mabadiliko." Ni msemo wa wahenga wa kiingereza. Inasikitisha, lakini hata mahusiano mara nyingi yanabadilika pia, hasa baada ya kifo. Marafiki wengine huweza kumudu kupanda na kushuka kwetu kihisia, na wengine hawawezi.

Muda tunahitaji mahusiano na marafiki na familia zetu zaidi, mara nyingi wanatuangusha. Mara nyingi sana nilisimama peke yangu, nikishangazwa na kutokujali kwa wale waliotoweka upesi baada ya kuuliza swali la kibinafsi na kihisia sana, ambalo liliniacha nimechanganyikiwa, nimeumia na kukoseshwa faragha. Hatimaye nilijifunza "kubakisalama" kwa kutokujibu maswali moja kwa moja – tena bila maelezo.

Rafiki yangu Eva hakupenda kuniona nikikosa raha. Aliendelea kunishawishi kutafuta mwanaume mwingine. Badala ya kumwamini Mungu taratibu na hisia zake kuhusu hali yangu, alijaribu kuyapanga mwenyewe pasipo kujali najisikiaje. Hatimaye

nilimwambia, “Nitakosa raha kwa muda. Naomba uwe na amani na hilo.”

“Ee Bwana, nahitaji kukutazama wewe! Watu wanaendelea kuniangusha.” Nilliandika. Marafiki wa Ayubu walifanya vizuri pia, kama wangefunga midomo yao. Cha ajabu, Mungu alimtaka Ayubu aombe msamaha kwa niaba yao japo walimuumiza. Mungu alimwambia Ayubu aombe msamaha kwa niaba yao lakini Ayubu hatuambii kama aliendeleza urafiki nao. Maandiko yanatuambia tena na tena, hata hivyo, kusamehe ili dhambi zetu zisamehewe (Mathayo 6:14; Marko 11:21-25; Luka 6:37; 2 Wakorintho 2:10-11).

Familia, hasa ya marehemu, huomboleza pamoja nawe. Kwa bahati mbaya, kila mtu anaomboleza kwa namna tofauti na kila mtu anapitia uhitaji tofauti. Mahusiano ya kifamilia yana sifa mbaya za kuwa wasumbufu baada ya kifo.

Ushauri Unaoweza Kusaidia

- Weka tumaini lako kwa wale watakaokusikiliza, kukutia moyo, na kukuunga mkono.
- Rafiki zako wakijaribu kukuelekeza,

waambie kwa utaratibu kwamba unahitaji msikilizaji. Nikiwa nimechoshwa wakati mwingine, niltamani kupiga kelele, "nimempoteza mume wangu, sio akili zangu!"

- Mtu wa watu kwa kawaida, nilipoa nikawamkimya na kujitenga kwa sababubhuzuni ilinidhoofisha sana. Jilazimishe taratibu kujichanganya na jamii kidogo kidogo.
- Waambie rafiki zako unapenda kusikia simulizi zao kuhusu mwenzi wako.
- Wakati fulani, inabidi tutafakari haya maisha yetu mapya kati yetu na Mungu. Tutajikuta hatuwategemei sana rafiki zetu kadiri muda unavyopita.

Unapojiuliza namna ya kuhusiana na wengine, zingatia kwamba, "Kila mmoja wenu asiangalie tu mambo yake mwenyewe, bali pia ya wengine" (Wafilipi 2:4).

Rafiki zako pia wanakuhitaji. Jaribu kuwasikiliza hata kama itakuwa ngumu kutuliza mawazo yako kwao. Mungu katuweka katika nafasi hii kwa wakati

huu. Hatuhitaji kujisikia wenye hatia juu ya mahitaji yetu.

> Kama inawezekana, kwa kadiri inavyokutegemea wewe, ishi kwa amani na watu wote.
>
> *Warumi 12:18*

Wafariji: Tafadhali usijaribu kusababisha matatizo mengine mengi ya kimahusiano na rafiki yako. Jairbu kuonyesha upendo, uvumilivu, wema, na shauku ya kuelewa.

WAKWE

Lois anafanya kazi na wajane wa wanajeshi na anasema wanalalamika kuwa na migogoro na wakwe zao. Kuna sababu kadhaa zinazosababisha migogoro na wakwe. Kwa maoni yangu, tatizo kubwa hutokea kwa sababu kila upande una matarajio na mahitaji tofauti.

Wakwe zake Joleen hawaonyeshi hisia zao kirahisi. Wanabadili maongezi pale anapomtaja mumewe. Japo mahitaji yao ni halisi kama yalivyo ya kwake, yalipingana. Wazazi wa wenzi wetu wanaweza wakaomboleza kwa namna tofauti na sisi. Tunatakiwa kuheshimu mahitaji yaw engine kwa kadiri inavyowezekana. Kutokuelewana kunatokea, ni kawaida, pale mahitaji yanapotofautiana.

Suala la udhibiti linashika nafasi ya pili ikikaribiana sana na lile la matarajio inapokuja kwenye kusababisha migogoro. Wakwe wengi hawawezi kuwaachilia watoto wao ambao sasa ni watu wazima. Kama hili tatizo lilikuwepo kabla ya mtoto wao kufariki, hakika litaendelea baada ya kifo cha mtoto

wao. Hawakuweza kudhibiti mazingira yaliyozunguka kifo cha mtoto wao, hivyo watajaribu kudhibiti chochote kinachowezekana.

Jaribu kukumbuka kwamba, japo wakwe zako si mara zote watakubaliana na namna unavyotaka ama unavyohitaji kutendewa, kwa kawaida nia zao ni njema. Wengi hawajui tu namna ya kuendesha mazungumzo ya kuelezea matakwa na mahitaji yao sawasawa, na kwa bahati mbaya, yanaweza kwenda vibaya. Ni wanadamu kama wewe.

Ikiwezekana, keti uongee nao juu ya matarajio, shauku na mahitaji. Jaribu kupata ufumbuzi unaokubalika. Kama hamtaweza kupata makubaliano ya pande zote, weka **mipaka** yakona usitetereke. Hata kama wameumiza hisia zako, waitikie katika hali ya wema kadiri uwezavyo. Tumia maandiko yafuatayo kama muongozo:

- "Uzuie ulimi wako na mabaya, Na midomo yako na kusema hila" (Zaburi 34:13).
- "Usimlipe mtu yeyote ovu kwa ovu… kama inawezekana, kama yamkini, kwa upande wenu, make katika amani na watu wote. Msijilipize kisasi, rafiki zanhu, bali ipisheni gadhabu ya Mungu…" (Warumi 12:17-19).

Kama hakuna hatari yoyote, waruhusu watoto wako kuonana na babu na bibiyao. Unaweza kuweka mipaka, lakini hakikisha hasira na maumivu yako huyahamishii kwa watoto.

Wakweze Elizabet walimpokonya kila kitu mumewe alipokufa. Aliwapeleka mahakamani akawashinda. Serikali iliwataka warudishe vitu vyote kwake. Walipotula, aliamua kuwa watu wale ni Babu na Bibi wa wanae, japo walimuumiza sana, aliwasamehe, wakapatana. Japo hili linaweza lisiwezekane wakati wote, Elizabet alifanya jambo sahihi alipofanya jitihada za kupatana.

Wafariji: Unaweza ukaona hili ni gumu. Mlinde mjane na uhakikishe anachora mipaka ya yenye uhalisia iwapo familia yake inambugudhi. Simamia kilicho sahihi, lakini pia jaribu kutafuta amani.

WATOTO NA KIFO

Watoto wadogo wanaweza wakatofautiana na wale wakubwa kwa namna ya kuitikia tofauti kwa nje, japo wanausikia ule uzito vilevile. Wanabadilika tabia inakuwa mbaya kwa sababu hawawezi kujieleza wanavyojisikia kwa maneno. Vijana kwa kawaida hawataki kuonekana tofauti na rafiki zao hivyo wanajaribu kujifanya hakuna tatizo.

Watoto wangu walijitenga peke yao miezi ya kwanza kwa sababu kutoka na rafiki zao ilikuwa inawachanganya. Rafiki zao hawakujua wesemeje nao, na maongezi hayakuwa na mwisho mzuri. Baadhi ya rafiki zao walitamka visivyo.

Niliomba nao waliponishirikisha maumivu yao, na tukachechemea, siku moja hadi ingine. Nilimng'ang'ania Mungu kupata hekima ya namna gani nishughulikie huzuni yangu mwenyewe nay a watoto wangu pia. Omba msaada toka kwa wapendwa wako na marafiki. Wapende watoto wako, wasikilize, wawajibishe bila kuchokoza hasira zao. Hatimaye, mtavuka.

Watoto waliokwisha kuwa watu wazima wanaweza kusababisha matatizo tunapopoteza wenzi wetu. Waeleze kwa uzuri kwamba unahitaji wauelewe uhitaji wako. Weka mipaka ikiwezekana, waombe wakutembelee mara kwa mara. Wajane wazee mara nyingi wananishirikisha masikitiko yao kwamba watoto wao wakubwa hawana muda nao.

Mwaka mmoja na nusu baada ya kifo cha Brian, niliandika "Wazimu, wazimu, wazimu!!!! Nimekasirika sana leo! Inaelekea nina majonzi, nalia ama nimekasirika! Nilidhani Napata nafuu, lakini kulea peke yangu kunanididimiza!!! Sikuwahi kumkasikia Brian habla ya hapa, lakini leo nimemkasirikia sana. Hakunitendea haki mimi kuniachia kupambana na yote haya peke yangu!"

Ukweli ulikuwa mgumu kwangu. Mwanangu mkubwa wa kiume, Chad, akianguka vibaya akahitaji kumuona daktari. Tukiwa tunatoka mlangoni, Nikki akalalamika maumivu ya kichwa na baridi. Mtoto mmoja alihitaji matibabu ya dharura, mwingine ana homa, akihitaji uangalizi na mapenzi nyumbani! Sikuweza kujigawa, na kejeli ya mambo yote hayo yalinifanya vibaya. Hakika mimi ni mzazi peke.

Kulea watoto peke yetu kunaweza kukijaribu kila kitu ndani yetu. Nakumbuka kuwaambia rafiki zangu “hawa watoto wananishusha magotini.” Na hakika hapo ndipo Mungu anapotaka twende na huko ndiko tunakotakiwa kwenda – magotini.

Kiwewe cha kupoteza, ukijumlisha na kazi ya kulea watoto peke yako, hutusababishia mfadhaiko wetu kuwa juu kabisa. Kuninginia kwa Bwana, kung’ang’ania ahadi zake, na kubembeleza mguu mmoja uutangulie mwenzie hutulazimisha kuyaweza.

Usisahau kwamba watoto wako wanaomboleza pia. Ni kwamba wanaonyesha huzuni yao kwa namna tofauti na watu wazima, na baada ya muda, huzuni hujitokeza kwa njia nyingi. Watoto si kwamba “wanasahau tu.” Wasikupumbaze ukaamini kuwa hawajambo. Watoto wetu wanatuhitaji. Lazima tujikaze kwa ajili yao hata kama ni kujifanya. Wanahitaji mchanganyiko wenye afya wa nidhamu, neema na upendo.

> Bali Yesu akawaita waje kwake, akasema, “Waacheni watoto wadogo waje kwangu, wala msiwazuie, kwa kuwa watu kama

hao ufalme wa Mungu ni wao."

Luka 18:16

Wafariji: Unaweza kumsaidia kwa kuwekeza muda kuwa na watoto – iwapo mjane anahitaji ufanye hivyo. Wa kwangu alikuwa na hali ya hasira kuona watu wanaingilia. Baada ya muda, wanawahitaji watu wazima wengine kuwajali, lakini usijitoke kupita uwezo wako. Wanahitaji uimara na mwendelezo.

5

UCHAGUZI

USIWE MJINGA

Pamoja na huzuni huja kujaribiwa kufanya maamuzi mabovu. Katikati ya ya maumivu yetu makuu, tunahangaika kuikomesha. Nakutafadhalisha ujiheshimu kiasi cha kuwa na tabia njema. Nasikia hadithi za kushtua ambapo watu hufanya uchaguzi usio wa hekima nyakati za huzuni. Jilazimishe angalau utende kwa akili timamu. Uwe makini kuchunguza hii tabia ndani ya vijana wako pia.

Ufujaji wa Mali

Njia maarufu ya kujitibu, walau katika nchi ya Marekani, yaani kileo, kinapatikana kwenye sehemu za kuuzia vileo popote tunapoenda. Sitodhani kama unawaza sawasawa katika hili. Vileo hutumika kama kitu cha kukushusha chini. Je unataka kujihatarisha kuwa katika hali ya mkandamizo zaidi ya ulivyo sasa?

Neno la Mungu linasema wazi kwamba, "Tena msilewe kwa mvinyo, ambamo mna ufisadi; bali mjazwe Roho" (Waefeso 5:18). Kwa mujibu wa

maandiko tunatakiwa kufokasi mawazo yetu kujijaza na Roho Mtakatifu badala ya kujiruhusu kuangukia kwenye aina yoyote ya upotovu. Unaposhawishika kuzamisha masikitiko yako, jaribu kuzama kwenye maandiko.

Maandiko hayataondoa maumivu yako, lakini hata mihadarati na vileo havitaondoa. Kujaribu kufokasi kwenye mstari mmoja wa biblia unaotia moyo, inaweza kukupa tone la tumaini.

Mahusiano ya Tendo la Ndoa

Maelfu ya simulizi za kusikitisha zinatoka kwa wale wanaosukumwa na maumivu yao kwa kunaswa katika mahusiano ya uzinzi nje ya ndoa. Ni kawaidaa na afya njema kutamani tendo la ndoa. Hata hivyo, ulinzi wa kihisia na kimwili, unahitaji kujizuia.

Biblia inasema "Maana haya ndio mapenzi ya Mungu, kutakaswa kwenu, mwepukane na uasherati, kila mmoja wenu ajue kuuweza mwili wake katika utakatifu na heshima.... Maana Mungu hakutuitia uchafu, bali tuwe katika utakaso. Basi yeye anayekataa, hakatai mwanadamu bali Mungu" (1 Wathesalonike 4:3-8), na "Bali yeye asiyejizuia nafsi yake amekufa ingawa yu hai" (1 Timotheo 5:6).

Ndio, ule upweke ni mzito sana na maumivu ni makali. Hata hivyo, kutumbukia kwenye mahusiano mapya mapema sana, mara nyingi huishia kwenye uharibifu. Jitendee haki, omboleza muda wa kutosha. Muda hukuwezesha vema zaidi kuchagua vizuri na kupata furaha ya upendo tena. Kwa bahati mbaya, kufunga ndoa tena mapema sana mara nyingi huongeza huzuni.

Pesa

Watu wengi Marekani, hutumia pesa kujipa nafuu. Inaweza kusaidia kwa muda, lakini kama huna uwezo wa kutumia pesa kwa anasa, itakusababishia matatizo zaidi mwisho wa siku.

Tumaini

Niamini, nauelewa ushawishi wa kufanya maamuzi ya kijinga. Nayaelewa mawimbi makatili ya huzuni. Nimekuweko huko. Jua hili, hailekei kama Mungu ni mwema kwa wakati huu, lakini anabaki kuwa tumaini letu pekee. Mng'ang'anie na mlilie katika mashaka yako. Amua mara moja kushikilia na usijiruhusu kujitengenezea matatizo zaidi kwa kufanya maamuzi ya kijinga.

Unaweza na utavuka kwenye hili, ila itachukua muda. Amini usiamini, unavyozidi kujaribu kufunika maumivu yako, ndivyo yanavyozidi ukali siku zijazo.

> Huwapa nguvu wazimiao, humwongeza nguvu yeye asiyekuwa na uwezo...bali wao wamngojeao BWANA watapata nguvu mpya; watapanda juu kwa mbawa kama tai; watapiga mbio, wala hawatachoka; watakwenda kwa miguu, wala hawatazimia.
>
> *Isaya 40:29, 31*

Wafariji: Unaweza kuona ni ngumu kuzikabili chaguzi mbaya za rafiki yako. Jitahidi kumpenda katika yote kwa kumuonyesha mashauri haya na umwombee kwa mzigo.

TENDO LA NDOA

Kifo cha mwenzi huambatana na kupotelewa kwingi. Kukosekana kwa mahusiano ywetu ya tendo la ndoa "ni hasara nyingine" alisema Jamal. Wajane mara nyingi hujisikia kuwa na hatia na hawajui wafanyeje na kupotelewa huko. Nasikia kuwa, kwa wengine, ile huzuni nzito huzima hamu yao kwa muda, ambapo wengine hujikuta hamu yao inaongezeka.

Tangu mwanza wa wakati, Mungu alililifanya tendo la ndoa "nao watakuwa mwili mmoja" (Mwanzo 2:24). Kwa nyakati tatu tofauti Mungu anamwagiza mwanadamu, "kuzaa na kuongezeka katika idadi" (Mwanzo 1:22; 9:1; 35:11), jambo lisilowezekana pasipo tendo la ndoa. Mungu aliumba tendo la ndoa, na akatarajia mume na mke walifurahie.

Maandiko yanatwambia aina yoyote ya shughuli za tendo la ndoa nje ya ndoa ni dhambi.

> Mmesikia kwamba imenenwa, Usizini, lakini mimi nawaambia, kila mtu atazamaye mwanamke kwa kumtamani,

> amekwisha kuzini naye. (Mathayo 5:27-28)
>
> Wapenzi, nawasihi kama wapitaji na wasafiri, ziepukeni tama za mwili zipiganazo na roho. (1 Petro 2:11)

Tendo la ndoa nje ya ndoa linatawala kama kivunja imani kikuu zaidi kwenye mahusiano. Mungu anataka tufurahie hili tendo katika ndoa, ambapo husababisha hali ya kuaminiana na umoja. Nje ya ndoa, inafanya kinyume. Mungu aliweka viwango hivi kwa ajili ya ulinzi, si kutokana na ukatili. Tunaposhikilia viwango vya Mungu, usalama unakuwa unapatikana zaidi. Magonjwa ya zinaa pia huwa tishio unapojihusisha na tendo hili nje ya ndoa. Lakini sasa umetambua viwango vya Mungu ni vya haki, sawa na vimekusudia kukulinda, jipe moyo "Tukiziungama dhambi zetu, yeye ni mwaminifu na wa haki hata atuondolee dhambi zetu na kutusafisha na udhalimu wot." (1 Yohana 1:9). Mungu husamehe dhambi zote.

Waefeso 5:3 iko wazi kuwa tunatakiwa kushikilia utakatifu katika maisha yetu ya tendo la ndoa Mungu anasema, "Uwe mtakatifu, maana mimi ni mtakatifu" (Walawi 11:44-45, 1Petro 1:16).

Mwenzi wetu anapofariki, kadhalika maisha yetu ya tendo la ndoa. Mitchell alijihisi mwenye hatia kwa ule msisimko aliyosikia alipokuwa akikumbatia wanawake siku ya maziko ya mkewe. Kwa bahati nzuri, baadae, alisoma mahali kuwa miili yetu wakati mwingine huitikia hivi baada ya kupotewa. Fikiria hali angeyokuwa nayo ya hatia kama mtu yeyote asingemwambia kuwa ni cha kawaida!

Sasa tunafanyaje na hamu zetu za tendo la ndoa? Hakuna majibu yaliyo wazi yaliyopo ya namna gani kushugulikia hamu ya tendo hili kipindi cha huzuni. Biblia inasema, "Mmesikia kwamba imenenwa, Usizini, lakini mimi nawaambia, Kila mtu amtazamaye mwanamke kwa kumtamani, amekwisha kuzini naye moyoni mwake" (Mathayo 5:27-28). Si sawa kumtamani mtu mwingine zaidi ya mwenzi wako. Hivyo basi punyeto huku ukimtamani mtu mwingine, picha za ngono ama kitu kingine chochote ni dhambi.

Lakini sichukulii kuvuta kumbukumbu za wewe na mumeo kama ni dhambi. Mahusiano ya tendo la ndoa ndani ya ndoa ni kibiblia na yanapendeza machoni pa Bwana. Kushikilia hali mliyokuwa nayo ya tendo la ndoa na mwenzi wako, yawezekana kuwekwa kwenye viwango vya kukosa

ubora na afya. Na hasa kama tu natamani kufunga ndoa tena, tunatakiwa kukusudia kutokushikiliwa na kumbukumbu.

Mungu ametuita kuishi maisha matakatifu, yanayohusisha mawazo matakatifu, tabia takatifu na tendo la ndoa takatifu.

> Ikimbieni zinaa Kila dhambi aitendayo mwanadamu ni nje ya mwili wake; ila yeye afanyaye zinaa hutenda dhambi juu ya mwili wake mwenyewe.
>
> *1 Wakorintho 6:18*

Wafariji: Wajane wengi wasingependa kujadili mada hii. Iwapo mjane ataiibua, sikiliza kwa umakini na umtie moyo afanye maamuzi ya hekima. Omba kwa mzigo kwaajili yake kuhusiana na mada hii hata kama hataizungumzia mada hii.

FARIJIWA NA KUMBUKUMBU YA ZILE SIKU NZURI

Katika nyakati nzuri, kicheko huja kirahisi, kwenye huzuni inatuwia ngumu. Lakini, kumbuka nyakati ambapo uwezo wa kucheka ulinishangaza. Muda mwingi nilisikia maumivu yanayoleta kichefuchefu, na nilijiuliza iwapo ningejua furaha tena. Kicheko kilipoibuka, kilikuja kama zawadi yakufurahisha.

Kupata furaha, hata kwa dakika chache, huzika watu wengine kwenye korongo la hatia. Nasema furahia siku na dakika njema kwa sababu hazitokei mara nyingi. Kifo kinatunyng'anya uhai, hivyo furahia kila dakika nzuri. Ni afya kwa miili yetu.

Usiogope wala kukwepa kucheka maana furaha na kicheko vinakusaidia kukusubirisha siku njema zaidi. Kucheka haimaanishi humkosi tena mpendwa wako. Inamaanisha tu umepata mwali wa jua katikati ya lindi kuu la giza.

Ukitokewa na siku nzuri na kujikuta unaweza kucheka, ifurahie. Ni afya kulia na kucheka pia. Kicheko na kilio vyaweza kuishi pamoja. Zitumie vizuri zike siku njema, na ufanye kitu kinacholeta tija ama kufurahisha.

> Moyo uliochangamka ni dawa nzuri, Bali
> roho iliyopondeka huikausha mifupa.
>
> *Mithali 17:22*

Wafariji: Furahi pamoja na rafiki yako ambaye ni mjane, na umtie moyo azifurahie nyakati njema pia!

JITUNZE

Ushauri wangu kwa wale wanaoumia: "Fanya unachotakiwa kufanya." Ndio, kwa muda, jiachie. Japo itafika mahali, lazima tuanze kujilazimisha kufanya maamuzi yenye afya – kihisia na kimwili. Lakini, mwanzoni, tunahangaikia kusalia hai tu.

Huu hapa ukiri wangu wa kweli: Kwa muda mrefu baada ya Brian kufariki, Niliacha kunawa uso na kupiga mswaki usiku. Niliishi katika hali ya uchofu, na kazi hizi zilihitaji jitihada kubwa. Nani aliyejali au angegundua? Katika akili yangu ya kusalia, nilihitaji kujiruhusu kwenda polepole mpaka hapo nitakaposikia wepesi.

Ulaji Wenye Afya

Huwa ninawaangalia wajane na wagane. Ni wachache wanaobaki na uzito wao wenye afya. Huzuni kwa kiasi kikubwa inaathiri ulaji wetu. Jitahidi kutokuharibu afya yako, na uweke uwiano kwenye tabia zako za ulaji. Utajisikia vizuri zaidi.

Mahitaji ya Kihisia

Sehemu ya kujitunza inahusisha kutunza kwa vitendo mahitaji yako ya kihisia. Hii inaweza kuwa ni pamoja na kushirikisha wengine uhitaji wako ama kupata rafiki mwaminifu ambaye unaweza kuongea naye kiwaziwazi.

Kusimamia uhitaji wetu na kufundisha wengine kwa wema wajue hiyo sisi tunaionaje pia ina kiwango cha kushugulikia mahitaji yetu ya kihisia. Nilitaka watu waelewe. Kama wangesikiliza kwa huruma, nilifungua moyo wangu, haswa kwa rafiki zangu wa karibu. Uwemuwazi kwa rafiki zako kuhusu uhitaji wako.

Biblia inasema, "Basi yeye aliye mjane kwelikweli, ameachwa peke yake, huyo amemwekea Mungu tumaini lake, naye hudumu katika maombi na sala mchana na usiku" (I Timo 5:5). Kwa mawazo yangu, tumaini halipo pasipo Mungu. Kuna wakati, kitu pekee tunachokiweza ni kumtumainia Mungu na kumsihi atusaidie.

Wafariji: Jielekeze kwenye hii mada kwa umakini mkubwa. Wajane wengi wasingepeda kusikia maoni yako mpaka ukubaliane na uhalali wa hisia zao. I

wapo watakuuliza swali la moja kwa moja, kwa upole lijibu katika hali ya ukweli. Watie moyo wajane wazungumze kuhusu dukuduku, na ujitahidi usiwe mkosoaji.

VIPANDE VYA NEEMA

Baraka hutokea katikati ya kimbunga. Usipitwe. Kwa uzoefu wangu, Mungu hutokezea, hata katika siku ngumu.

Hata Brian alipofariki, niliweza kuona vipande vidogovidogo vya wema wa Bwana. Hatimaye nikaelewa kwamba hata ule uwezo tu wa kuamka kila asubuhi kupeleka watoto wangu shule ilikuwa ni sifa ya baraka. Siku zingine ningeweza kucheka. Familia yangu na rafiki wa karibu wachache waliosimama pamoja name. Ningeweza kuwapigia simu wakati wowote, nikamimina moyo wangu na wakanipa faraja. Hawakuweza kunibebea mzigo, lakini walisaidia kunitia nguvu.

Miezi miwili baada ya kifo cha Brian, nilikuwa nikiwazia nikiwazia kitabu nilichosoma nikiwa mtoto. Sikukumbuka vizuri yaliyokuwemo lakini nilijua kilibadili maisha yangu. Nilisukumwa kukitafuta hiki kitabu kilichoitwa, *Si kama nipendavyo*.[2]

Nilikinunua kitabu na nikakisoma chote katika siku moja. Niliketi kitandani kwangu nikalia kwa

kuitambua neema kuu ya Mungu. Mungu alikiweka hiki kitabu mikononi mwangu miaka thelathini na mitano iliyopita kuniandaa kwa siku hii. Ningewezaje kujizuia kuanguka chini kumwabudu kwa kunipenda kiasi hicho? Kama Mungu angeweza kuweka kitabu mikononi mwangu kwenye kisiwa cha Indonesia miongo mitatu na nusu kabla sijakihitaji. Ningeweza kumwamini kutunza si yangu ilipojeruhiwa.

> Kila kutoa kuliko kwema, na kila kitolewacho kilicho kamili, hutoka juu, hushuka kwa Baba wa mianga; kwake hakuna kubadilika, wala kivuli cha kugeukageuka.
>
> *Yakobo 1:17*

Wafariji: Utajikuta umejaribiwa kuonyesha vipande vya neema. Nyakati nyingi, waombolezao huwa hataki kusikia hayo kutoka kwako. Mruhusu mjane akueleze kuhusu nyakati za neema, na umtie moyo kutunza kumbukumbu hizo kwaajili ya matumizi ya siku za usoni.

TUMAINI

Tunapata wapi tumaini? Tunaweza kupata nini? Wajane wanahitaji tumaini kuliko kitu chochote. Wengi wetu hupoteza tumaini, kupotelewa na mwenzi na rakiki yako kipenzi hutujaza kukosa imani ambacho hupelekea mfadhaiko.

Baada ya utambuzi wa ugonjwa wa Brian, watu wengi maishani mwangu walijaribu kunitia moyo kwa maneno matupu. Hatimaye, nilishindwa kujizuia na nikawa mkwli kwa rafiki yangu yakuwa maneno yake hayakunitia moyo.

"Nini kinakutia moyo?" Aliuliza.

"Tumaini kwamba Mungu atanivusha."

Hakika, tumaini langu pekeeilikuwa ndani ya tabia na uaminifu wa Baba yangu wa mbinguni. Nilikutana na Vera, ambaye mume wake pia alipambana na saratani. Hakutaka kusikia habari za Mungu. Sikujua namna ya kumsaidia bila kumtaja Mungu. Katika yote, yeye hubaki, tumaini langu pekee.

Hatuwezi kuwategemea watu, rafiki ama familia kutuokoa kwenye huzuni zetu. Wala hawawezi

kuwarudisha wenzi wetu toka kaburini. Mtu pekee aliyewahi kulishinda kaburi ni Yesu Kristo, na maandiko yanatwambia adui wa mwisho kushindwa atakuwa kifo.

> Basi, huu uharibikao utakapovaa kutoharibika, na huu wa kufa utakapo kutokufa, hapo ndipo litakapokuwa lile neno lililoandikwa, mauti imemezwa kwa kushinda. (1 Wakorintho 15:54)

Mume wangu Howard, hupenda kuelezea ufufuo wa waamini wanaofia duniani, muunganiko wanaoweza kutarajia na miili yao, na uzima wa milele kwenye nchi mpya:

> Tumaini letu la ufufuo huingia na kumeza uharibifu wa kifo. Ufufuo hurejesha kile kilichokatwa, hufidia kilichokuwa kimeibiwa, na hugeuza yasiyogeuzika.[3]

Iwapo sisi (na wenzi wetu) tunamjua Yesu Kristo kama Bwana na Mwokozi, tunaweza kutaraji kuungana tena kwenye nchi mpya. Japo mahusiano yetu ya ndoa hayataendelea, Howard huamini tutajuana

na kukumbuka ule muungano wetu wa duniani. Ni wazi siwezi kuendeleza mahusiano ya ndoa na wote wawili Brian na Howard kwenye umilele, lakini pengine tukafurahia uhusiano wa karibu.

Biblia inasema tusihuzunike kama wale wasio na tumaini "lakini ndugu, hatutaki msijue habari zao waliolala mauti, msije mkahuzunika kama na wengine wasio na matumaini" *(Thesalonike 4:13)* kwa sababu tutawaona tena wapendwa.

Tunawezaje kulipata hili tumaini? Biblia inatwambia "Mwamini Bwana Yesu, utaokolewa – wewe na nyumba yako" (Matendo 16:31).

Hii humaanisha nini?

- Hapo mwanzo Mungu aliumba dunia kamilifu, ambayo alisema "ni njema" (Mwanzo 1:1, 31).
- Wanadamu aliowaweka kwenye dunia hii kamilifu walimuasi Mungu. Hapohapo dhambi ikaingia duniani na kututenga na Mungu (Mwanzo 2:4-3:24).
- Mungu anawapenda wanadamu wote (Yohana 3:16).
- Jitambue mwenyewe kama mdhambi, umetengwa na Mungu, "Kwa maana wote

wametenda dhambi na kupungukiwa na utukufu wa Mungu" (Warumi 3:23).

- Mungu alimtuma mwanae, Yesu, kufa msalabani na kulipa deni la dhambi zetu. Alizikwa na akafufuka siku ya tatu, akaishinda mauti na dhambi (Rumi 5:8).
- Twaweza kumkubali na kumwamini Yesu kama Yule aliyetupa zawadi ya tumaini maana kwa neema mmeokolewa kupitia imani—nahii si kutokana nanyi wenyewe "ni zawadi ya Mungu—sikwa matendo, ili mtu yeyote asijivune" (Waefeso 2:8-9).

Jinsi ya Kuikubali Zawadi ya Tumaini

Kinachotakiwa ni kuamini tu:

- Mungu alituumba na anatupenda.
- Tunaishi tukiwa wenye dhambi.
- Yesu alifia dhambi zetu.
- Yeye ndiye atupae zawadi ya tumaini.

Tunaweza kuomba na kumshukuru Mungu kwa kutupenda, tuombe msamaha kwa dhambi zetu, tukubali kuwa tunatenda dhambi kila mara, kasha tumuombe atawale maisha yetu na kutupa tu-

maini. Ombi jepesi la toba na kumkubali hutuweka kwenye familia ya Mungu.

Wafariji: Kwa utaratibu tu, muulize rafiki yako akueleze ni nini hasa chanzo cha tumaini lake. Kwa kumuomba ruhusa, mshirikishe chanzo cha tumaini lako.

Sehemu ya Tatu

KIFO KINAPOKOSA USHINDI

KUSONGA MBELE

"Lini utasonga mbele?" watu huniuliza aina hii ya swali mara kwa mara. Nayachukia maneno "songa mbele" na nimekataa kuyatumia. Mtu awezaje kunitaka "nisonge mbele" kutoka kwa Yule niliyempenda na kuishi naye miaka kumi na tisa?

Sitoacha kumpenda Brian. Alikuwa rafiki yangu kwa muda wa miaka ishirini. Tukazaa pamoja watoto watatu. Kwa pamoja tulimpinga adui saratani. Tulicheka na kulia pamoja. Tulishiriki imani iliyotupa matumaini.

Najua rafiki zetu hutaka tupate furaha pale wanapotwambia "tusonge mbele." Nia yao ni njema lakini hawaujali uchungu wa kumpoteza rafiki yako, mpenzi na rafiki yako. Wajane wengi hawataki kusonga mbele. Hatutaki kusahau.

Ndio, tunafika mahali tunahitaji kuo\pata njia kuelekea kwenye furaha. Tunahitaji kujianzishia maisha mapya. Lakini tutaibeba hiyo huzuni. Tunajifunza kuishi na mchanganyiko wa furaha na majonzi.

Nilipofika, najisikia mwenye furaha karibu kila leo. Ninapata furah kuu kwenye maisha yangu mapya. Lakini siku mbaya bado hunivizia na huzuni ikanizidi, nikajisikia siwezi chochote.

Napenda kusema – tutasonga mbele. Tunazoea maisha mapya, tunajifunza kufurahia "kawaida mpya." Tunafurahia zawadi mpya atupayo Mungu. Tunafurahia tena lakini ule upendo, uhai na kumbukumbu tulizoshiriki na waliofariki haziondoki kwa kuwa wameaga dunia hii.

> Lakini mwenye haki ataishika njia yake,
> Naye mwenye mikono msafi atazidi kupata nguvu.
>
> *Ayubu 17:9*

Wafariji: Wajane hujisikia kukwazika pindi wanapoambiwa na kutiwa moyo "kusonga mbele," hata hivyohii inasaidia na huwapa tumaini. Tafadhali kumbuka ya kwamba hata kama wakipata nyakati za furaha tena, wataendelea tu kukutana na vipindi vya huzuni.

KUOA/KUOLEWA TENA?

Kuoa ama kuolewa tena kwaweza kuleta furaha kubwa pamoja na majonzi. Ningeweza kulirudia tukio hili tena, lakini kazi ya kuunganisha familia mbili yaweza kuwaharibu wanandoa wasipoiingia hiyo ndoa na kila tone la nguvu walionayo.

Katika 1 Wakorintho 7:1-9, Paulo anashauri wajane wabaki bila kuolewa tena wajitoe kwa huduma. Iwapo mjane anawaka tama ya mwili (1 Wakorintho 7:9), Paulo anaruhusu ndoa.

I Timotheo 5:3-16 inalipa kanisa mwongozo kuhusu wajane. Timotheo anasisitiza wajibu wa familia kuwatunza wajane wao kadri wawezavyo. Kama inabidi kanisa litunze wajane, anashauri wajane waliovuka umri wa miaka sitini na wenye matendo mema ya huduma, kupokea msaada wa kanisa. Haya ni *mapendekezo*. Inaelekea vijana wanaruhusiwa kuchagua kama wanataka ndoa tena.

Si rahisi kujiandaakikamilifu, lakini walau tujue vikwazo vya kutarajia. Kuoa na kuolewa tena huja kama zawadi ya kupendeza lakini huja na idadi ya vikwazo ishangazayo. Pamoja na mali, tunapofunga ndoa tena, huzuni hujisogeza (hutufuata). Hatuwezi

kuikimbia. Tukiingia bila ujuzi; nguvu zitokanazo na huzuni huweza kuiharibu hiyo ndoa yetu mpya.

Tunapofunga ndoa tena, tunachanganya familia, samani, mila na desturi. Hii huweza kuifadhaisha familia yoyote, na wanapoongezeka watoto wenye mchanganyiko, mitihani inazidishwa. Tulipata furaha isiyo kifani kwa ndoa yetu mpya,

NIlipatwa aina Fulani ya huzuni; niliyoiita huzuni iliyorudi nyuma. Niliombolezea miaka ambayo sikuweza kufurahia na Brian na iliyopita nilipomkosa Howard, na historia ambayo hatukuijenga pamoja na watoto wa mwenzi wa kila mmoja. Howard namimi tuliupa muda kipaumbele, na hatimaye tukatengeneza kumbukumbu zetu wenyewe.

Je, nimewahi kumuonea wivu Anna? Hakika. Nafanyaje? Najikumbusha uhitaji wangu wa kumkumbuka na kumpenda Brian. Kama nataka uhuru wa kushikilia upendo wangu kwa Brian, basI nawiwa kumpa Howard heshima ileile.

Ni kawaida kwamba tutapenda mambo mengine kuhusu wenzi wetu waliofariki kuzidi hawa tulionao, kadhalika tutapenda mambo kadhaa ya wenzi wetu wa sasa kuliko waliofariki. Hii ni uhalisia tu. Usinaswe na mtego wa kuwalinganisha.

Tuwe wawazi. Wajane hujihisi kudhulumika vitu vingi, pamoja na tendo la ndoa. Tunapoamua kufunga ndoa tena, tunakuwa tuna tumaini na tumaini la kumwonyesha mwenzi mpya mapenzi. Nikukumbushe kuwa huzuni hutufuata kwenye ndoa yetu mpya. Mimi na Howard tulishindwa kabisa kufanya tendo ndoa kwenye fungate yetu. Japo tulikuwa na shauku ya uhuru wetu mpya katika tendo la ndoa, klichokuwa cha kawaida kwenye ndoa zetu za kwanza, pasipo kutarajia kilionekana kigeni kwa mwenzi wetu mpya. Uzuri tuliliongelea tukaomba, tukalia pamoja, tukafanikiwa.

Japo ngumu, naamini ndoa ni nzuri sana. Lazima ujiamulie. Mimi na Howard tuna furaha ambayo hatujaipata muda mrefu. Miaka michache ya mwanzo ilitujaribu kila kona, lakini tulivuka. Tunaishi tumeungana, na tunamshukuru Mngu kila siku kwamba hatupambani na maisha peke yetu tena.

> Hata wamekuwa si wawili tena, Bali mwili mmoja. Basi aliowaunganisha Mungu, mwanadamu asiwatenganishe.
>
> *Mathayo 19:6; Marko 10:9*

Wafariji: Jaribu kuelewa ya kwamba si wajane wote hutaka kuoa/kuolewa tena, hususani miaka kadhaa ya mwanzoni. Usiwalazimishe kuingia kwenye ndoa au kubaki hali walivyo. Badala yake, watie moyo kufuata maongozi ya Mungu. Iwapo watachagua kuingia kwenye ndoa tena, wasikilize na uwatie moo katika kipindi cha mpito. Huwahitaji rafiki zao kwenye mchakato huu pia.

TUTASHINDA MPENZI!

Daktari alipotujulisha kwamba mtoto wetu wa kwanza kazaliwa na tatizo la moyo, Brian akaanzisha msemo,

"Tutashinda mpenzi."

Mtoto wetu wa pili akawa na pumu, Brian akanikumbusha,

"Tutashinda mpenzi."

Gharama za matibabu zilipofikia nusu ya gharama zote za nyumbani, Brian alirudia tena,

"Tutashinda mpenzi."

Wakati kipimo chake kilipoonyesha ana "uvimbe wakushangaza," alishikilia msimamo wake.

"Tutashinda mpenzi."

Laiti ningejua siku ile Brian aliyougua, miaka kumi hadi kumi na tano ijayo ingenifananaje kwangu, pengine ningekata tamaa. Mungu anatubariki kwa kutuficha mambo mengine yajayo. Ninapomalizia kitabu hiki, nasimama kwa mshangao. Nimesalia.

Tunafika mahala kwenye hili giza, tunapata namna ya kukwangua njia ya kutokea kwenye giza la kifo. Japo tunaendelea kuomboleza, tunakutana

na furaha kuliko huzuni, na tunagundua namna ya kuendelea kuishi. Ni maombi yangu hiki kitabu kikupatie ramani ya njia unayopita, na siku moja utatazama nyuma na kugundua kuwa nawewe pia umeshinda.

Nilipofunga ndoa na Howard watoto wakaasi, aliasili ule msemo,

"Tutashinda mpenzi."

Niliposita kukubali kuwa Rais wa huduma ya maono ya Howard, alinikumbusha,

"Tutashinda mpenzi."

Ninapopata woga wa kuandika kitabu kwa ajili ya wajane, Howard ananiambia,

"Tutashinda mpenzi."

Mambo yote yakishindikana, Howard ananiuliza, "Brian angesemaje?" daima nalijua jibu lake.

"Tutashinda mpenzi."

Ukijikuta umetumbukia kwenye uchungu mkali wa huzuni, acha nikukumbushe,

"Tutashinda mpenzi."

MWISHO

1 Jerry A. Sittser, *A Grace Disguised* (Grand Rapids: Zondervan, 2004), 29.

2 Francena A. Arnold, *Not My Will* (Chicago: Moody Press, 1946).

3 K. Howard Joslin, *Honest Wrestling* (Rowlett: Authenticity Book House, 2012), 198.

VITABU VYA REJEA

Deal, Ron L. *The Smart Step Family: Seven Steps to a Healthy Family*. Minneapolis: Bethany House, 2006.

Guthrie, David & Nancy. *When Your Family's Lost a Loved One*. Carol Stream: Tyndale House, 2008.

Haugk, Kenneth C. *Journeying through Grief.* Book 1, *A Time to Grieve.* Book 2, *Experiencing Grief.* Book 3, *Finding Hope and Healing.* St. Louis: Stephen Ministries, 2004.

Lewis, C. S. *The Complete C. S. Lewis Signature Classics.* New York: Harper Collins, 2002.

Lucado, Max. *Facing Your Giants*. Nashville: W Publishing, 2006.

Manning, Doug. *The Pain of Grief.* Oklahoma City: In-Sight Books, 2002.

Means, James. *A Tearful Celebration.* Sisters: Multnomah, 2006.

Rabey, Lois Mowday. *When Your Soul Aches*. Colorado Springs: WaterBrook, 2004.

Sheble, Jan. *Hope & Help for the Widow: The Reality of Being Alone*. Chattanooga: AMG, 2003.

Sittser, Jerry. *A Grace Disguised.* Grand Rapids: Zondervan, 2004, 29.

Vernick, Leslie. *The Emotionally Destructive Relationship*. Eugene: Harvest House, 2005.

Wright, H. Norman. *Reflections of a Grieving Spouse*. Eugene: Harvest House, 2009.

Yuan, Christopher & Angela. *Out of a Far Country*. Colorado Springs: WaterBrook, 2011.

Zonnebelt-Smeenge, Susan J. & De Vries, Robert C. *Getting to the Other Side of Grief.* Grand Rapids: Baker, 2001.

KUHUSU MWANDISHI

Fran Geiger Joslin alizaliwa kwa wazazi wamishonari katika misitu ya Indonesia. Alifunga ndoa na Brian Geiger mwaka 1989. Miaka kumi baadae dunia yao iliporomoka mumewe alipogunduliwa kuwa na saratani isiyopona.

Brian alishindwa mapambano yake na ugonjwa ule miaka tisa baadae. Akiumizwa na kumpoteza rafiki yake kipenzi, Fran-pamoja na watoto wake-walimng'ang'ania Mungu aokote vipande vya maisha yao vilivyovunjika vunjika,

Kwa neema ya ajabu ya Mungu, miaka miwili na nusu baaada ya kifo cha Brian, Fran alikutana na kuolewa na mgane aitwaye Howard Joslin, wakaunganisha watoto wao wakapata jumla yao saba, watano miongoni mwao wakiwa tayari vijana walipoonana.

Fran anapenda kuandika na kufundisha wanawake vijana. Yeye ni Rais wa Aunthenticity Book House, huduma ya uchapishaji ambayo yeye na Howar waliianzisha pamoja mwaka 2014. Wanalenga kubadilisha mfumo wa uchapishaji kuwa huduma.

Wasiliana na Fran:

FranGeigerJoslin.Wordpress.com

FranGeigerJoslin@gmail.com

www.Facebook.com/FranGeigerJoslin

@FranGJoslin